

# Como ser aprovado em provas, exames e concursos

- ativando a memória
  - encontrando as condições ideais para o estudo
  - dominando assuntos difíceis
  - aprendendo mais depressa
  - antes, durante e depois das provas: como agir & outras informações essenciais ao candidato
-

**Mathias Gonzalez**

---

# Como ser aprovado em provas, exames e concursos

- ativando a memória
  - encontrando as condições ideais para o estudo
  - dominando assuntos difíceis
  - aprendendo mais depressa
  - antes, durante e depois das provas: como agir & outras informações essenciais ao candidato
-

Todos os direitos desta edição reservados



SCN, Quadra 5, Bloco A, Brasília Shopping, Torre Sul  
13.º andar, sala 1304  
Telefones (061) 328-8010  
Fax: (061) 327-6610  
CEP 70715-900

*Preparação*

Arlene de Medeiros  
Elisabete Vinas  
Rones Lima

*Capa*

Rones Lima

*Fotolitos*

Prelo

---

Gonzalez, Mathias.

Como passar em provas, exames e concursos. – Brasília:  
Projecto Editorial, 2003.

82 p.

ISBN 85-88401-36-3

1. Provas. 2. Concursos de admissão. 3. Psicologia –  
Aprovação. I. Título.

CDD 153

*Nada de grande se fez sem paixão.*

*(Hegel)*

# Sumário

## **Um sonho de gerações, 9**

*Um só caminho, 11*

*Todos têm chance, 11*

*Conselhos importantes, 11*

## **A superaprendizagem pela sugestão mental, 15**

*Superlembança, 14*

*Voltando à questão da hipnose, 15*

## **Exercícios para ativar a supermemória, 19**

*Exercício 1 – Relaxar a mente antes de estudar, 21*

*EXERCÍCIO 2 – Relaxar a mente antes da prova, 25*

## **Como escolher o material de estudo, 29**

### **A seleção do material didático, 31**

*Apostilas, 32*

*Livros, 34*

*Provas anteriores, 35*

*Cadernos, lápis, etc., 36*

**Fatores que limitam ou impedem a aprendizagem, 39**

*Fatores ambientais, 39*

*Luminosidade, 41*

*Postura do corpo, 42*

*A melhor condição para o estudo, 44*

**Outros fatores que dificultam a aprendizagem, 44**

*Fatores psicofisiológicos, 44*

*Doenças, 46*

*Quociente de Inteligência (QI), 48*

*Fatores antipedagógicos, 50*

**Como dominar assuntos difíceis, 53**

*Textos "espinhosos", 55*

*Recomendações importantes, 57*

**Técnicas para aprender mais depressa, 59**

*Lutando contra o tempo, 61*

*A técnica do silêncio, 62*

*A técnica fonodidática, 64*

*A técnica Perguntas x respostas, 66*

*A técnica de estudo com cartões, 67*

*A técnica teatral, 67*

*Recomendações importantes, 70*

**Que vençam os melhores!, 71**

*O que se deve e o que não se deve fazer antes,  
durante e depois das provas, 71*

*O que se deve fazer, 72*

*O que não se deve fazer, 74*

*O comportamento do candidato durante a  
prova, 76*

*O que fazer depois da prova, 77*

# *Um sonho de gerações*

---

Todos os anos, centenas de concursos públicos são realizados no País. Várias instituições federais, municipais e estaduais abrem suas portas ao ingresso de novos servidores. E desde o momento em que jornais e emissoras de TV e rádio noticiam a abertura do concurso, acorrem aos locais de inscrição avalanches de candidatos, todos sequiosos da conquista de um lugar ao sol.

Parece ser este no Brasil o grande sonho de todas as gerações, contemporâneas e passadas: ingressar no serviço público. Há a idéia fixa de que o servidor auferir vantagens, trabalha menos do que no setor privado e tem emprego estável.

São milhares os que querem a todo custo ingressar no setor público, mesmo que para assumir cargos de baixo nível. Afinal, pensam eles, depois de lá estar, as vantagens aparecerão.

Mas até que ponto são verdadeiros os benefícios que se tem ao ingressar no serviço público? É fato que se “trabalha pouco”? Os salários são compensadores? Existe a tão propalada estabilidade no emprego?

Certamente muitos servidores não concordarão com essas proposições, tão largamente disseminadas. Sabem eles que muitas empresas públicas desenvolvem atividades tão ou mais extenuantes e difíceis que as de empresas privadas.

Há também o mito dos super-salários. De modo geral, acredita-se que todo funcionário público ganhe bons e altos salários. Na verdade, o que se vê é que empresas particulares pagam melhores salários a seus executivos, em comparação a cargos similares no setor público.

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 prejuízo para os 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 lamentáveis em matéria de concurso público. A exemplo: inscreveram-se, para preenchimento de dez vagas para auxiliar de serviços gerais numa prefeitura do interior, 45 médicos, 27 engenheiros, 130 professores, 20 economistas, 64 advogados e mais outros 150 profissionais liberais de diversas áreas, de um total de 2.137 candidatos. O salário na época equivalia a dois salários mínimos!

### *Um só caminho*

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 ingresso no serviço público, quer seja ele federal, estadual ou municipal. Se você realmente deseja ingressar num órgão público, só há um caminho: o concurso.

### *Todos têm chance*

Não pense que em todo concurso em que se inscreverem milhares de candidatos suas chances de aprovação serão remotas. O sucesso dependerá unicamente de seus conhecimentos e do esforço que você fizer para estar à altura da competição. Saiba que todos possuem a mesma chance, mas poucos a aproveitarão satisfatoriamente.

### *Conselhos importantes*

Ao se decidir a prestar um concurso público, tenha em conta as seguintes observações:

1. você precisa estar convicto de que gostará da função que irá desempenhar, caso aprovado;
2. depois de vencida a primeira etapa de classificação, você terá de se submeter a um exame de saúde. E deverá estar saudável; caso contrário, de nada valerá a aprovação nas provas de conhecimento;
3. a sua documentação terá de estar em dia logo após o resultado do concurso. Muitos órgãos fazem a chamada dos aprovados num tempo relativamente curto. Se faltar algum documento, você poderá perder a vaga;

4. empresas públicas costumam checar as informações que o candidato apresenta na ficha de inscrição. Cuidado para não fornecer dados falsos ou incompletos. Se depois de aprovado ficar constatado que houve má-fé no preenchimento das informações, o candidato poderá não ingressar no serviço público, pelo menos não naquela instituição;

5. você pode pensar que a sua vida particular não interessa ao 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, envolveram-se com contrabando, tóxico, roubos ou assassinatos. Títulos protestados, por exemplo, podem vetar o ingresso de muitos candidatos aprovados. Se sua ficha não está “limpa”, é bom providenciar limpeza rápida muito antes de se inscrever. A boa conduta, dizem os especialistas, é um aval para o candidato;

6. você deve estar atento para as aptidões exigidas para a segunda etapa de um concurso, tais como habilitação para operar determinados tipos de máquinas ou dirigir certos tipos de veículo, conhecimentos de digitação e outros relacionados com a atividade a ser desempenhada. Muitos candidatos são reprovados nessa fase por não atenderem às exigências de aptidão;

7. informe-se detalhadamente quanto aos locais onde você possivelmente prestará serviço. Muitos concursos deslocam servidores recém-admitidos para cidades distantes, no interior, ou até os transferem para outros Estados da Federação. Verifique se essas mudanças de residência não comprometerão a vida escolar de seus filhos ou seus projetos pessoais;

8. o salário do servidor público sofre descontos regulamentares diversos. Saiba que o valor líquido nunca é divulgado, mas você pode calcular em média 15% a 20% a menos do que está anunciado para obter o valor real. Leve em consideração também que, da data de divulgação do concurso até a efetiva contratação, o salário poderá sofrer correções.

9. Não crie expectativas de que logo após a inscrição será realizado o concurso. Às vezes as provas levam até um ano para ocorrer. Do mesmo modo, depois dos exames, há casos em que os resultados demoram meses para serem divulgados. Há ainda um tempo de espera para a convocação, que pode durar meses.

10. ao receber o seu cartão de inscrição, faça uma cópia autenticada e guarde o original em segurança. Caso venha a perder o original – e na impossibilidade de obter outro – talvez você consiga ingressar na sala de provas apresentando a cópia autenticada.

12. Não se deixe abater por informações que revelam a existência de milhares de candidatos. Pesquisas mostram que 20 a 30% dos inscritos não comparecem às provas ou chegam atrasados. Dentre os 70% a 80% restantes, pelo menos 60% não se preparam suficientemente. Isso aponta para cerca de 90% de candidatos “fora de combate”. Apenas 10% do total é que levarão as provas a sério. Esteja entre eles. Essa é uma forte razão para você se animar a estudar com afinco.

## A superaprendizagem pela sugestão mental

Atualmente não existe uma única pessoa esclarecida que duvide da existência de faculdades adormecidas em nossa mente. Pesquisas científicas têm levado a sério a ioga e a hipnose, e a parapsicologia tem desvendado alguns antigos mistérios.

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

Para algumas pessoas, não é mais novidade que praticamente todos nós podemos, sob o efeito da hipnose, recordar fatos do passado com clareza espantosa. Sabe-se de pessoas que, sob hipnose, foram capazes de recordar fatos da infância e da adolescência como se tivessem acontecido ontem. Todavia, essas mesmas

peessoas, sem o efeito da hipnose, eram incapazes de recordar a refeição que fizeram no dia anterior. Ora, isto confirma que a hipnose realmente funciona! E como fazê-la funcionar para que recordemos assuntos que estão sendo questionados numa prova? Será que isso de fato é possível?

Tendo conhecido a hipnose no meu curso de psicologia, constatei ser possível a um estudante sob hipnose recordar toda a matéria estudada, respondendo com absoluta precisão às perguntas que lhe são feitas.

Realizei experiências com amigos e pacientes que ficaram surpresos com os resultados. Entretanto, não é possível a um candidato fazer provas sob hipnose. Isso é 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 prova. É proibida a participação de outras pessoas.

### *Superlembrança*

A hipnose é apenas uma das formas práticas de 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 os atletas de um time de futebol, quando recebem incentivos e sugestões de seu treinador (*Vamos vencer, somos os melhores, vamos vencer!*), parecem mais dispostos e apresentam melhores resultados.

Nas diversas modalidades de competição, os atletas sabem que a autoconfiança é fator de sucesso. Quanto mais ouvirem palavras como *Você vai vencer!*, mais ânimo e garra demonstrarão. Obviamente não se trata apenas de sugestão, mas sim de reforço psicológico ao esforço físico dispensado nos treinos.

De nada vale a um atleta ficar repetindo para si mesmo *Vou vencer, vou vencer!* se, paralelamente a essa sugestão, não treinar com dedicação e entusiasmo.

### *Voltando à questão da hipnose*

De que modo podemos ativar a nossa “supermemória” a ponto de lembrar 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, conseguir 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 ao máximo para que, durante esse estágio, seu inconsciente receba sugestões positivas. É o estado *alfa*. Deixarei de lado as razões pelas quais esse processo funciona. Esse tema é complexo e tomaria certamente todo o livro. Minha finalidade é colocar em suas mãos um método extremamente simples e prático, a ser usado no mínimo cinco vezes por semana, com o propósito de melhorar a sua memória e despertar em você a “supermemória” na ocasião em que estiver fazendo uma prova.

A primeira etapa dos exercícios está relacionada ao momento em que você vai aprender. A memória funciona

como uma gaveta imensa, na qual você joga milhares de coisas por dia, a cada mês e durante anos. Nessa gaveta, tudo fica desarrumado e em tamanha desordem que, no instante em que você deseja achar alguma coisa, leva um tempo enorme para encontrar, e às vezes até desiste de procurar.

A nossa memória é muito perecida com isso. Os assuntos mais recentes ficam na “superfície”, assim como os últimos objetos jogados na gaveta. Assim, recordar um fato recente se torna mais fácil do que lembrar de fatos do passado longínquo.

Você pode estar dizendo agora: “Eu me recordo com mais facilidade de fatos passados do que de fatos recentes”. Isso pode acontecer, mas só em situações especiais ou, melhor dizendo, “marcantes”. É o mesmo que você jogar em sua gaveta um objeto brilhante e atraente. Mesmo ficando lá no fundo, coberto por outros objetos de menor importância, você poderá achá-lo quando desejar.

A lembrança de fatos do passado longínquo só nos ocorre quando eles nos marcaram de alguma forma. Por essa razão, algumas pessoas conseguem se recordar de fatos da infância remota.

Comentarei em um outro capítulo que o interesse é um ativador do poder de retenção da memória. Desse modo, no momento em que você decidir estudar, deve estar extremamente motivado; caso contrário, o assunto ficará misturado na sua “gaveta mental” como algo sem valor e, no instante em que você quiser recuperá-lo, será difícil encontrar.

*Exercícios para ativar  
a supermemória*

---

## EXERCÍCIO 1

### 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 possa 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, com 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 como esse mesmo ar sai quente. Perceba como seu estômago infla juntamente com os seus pulmões. Fique atento ao som de sua respiração.

Respire o mais profundamente que puder.

5. Após alguns minutos de inteiro abandono e de ficar apenas observando a sua respiração, diga em voz baixa: *relaxe, relaxe, relaxe*. Ao dizer isso, sinta seu corpo inteiro relaxando por completo. Bastará você repetir essas palavras para seu corpo obedecer. Nas primeiras tentativas, pode ser que não ocorra relaxamento total; porém, com o passar dos dias, seu corpo obedecerá prontamente a estas sugestões.

6. Quando sentir que corpo e mente estão tranquilos, calmos e relaxados, diga as seguintes frases, procurando sentir a emoção do que elas representam na sua vida:

Eu adoro aprender, minha mente aprende com eficiência e facilidade. Atingirei todos os meus objetivos. Tudo o quanto irei estudar agora ficará gravado em minha memória e poderei lembrar do que estudei quando desejar. Tenho boa memória, aprendo com facilidade.

Algumas pessoas perguntam quanto tempo se deve ficar observando a respiração, repetindo *relaxe, relaxe, relaxe*, ou reiterando as sugestões. Digo-lhes que no máximo 20 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-las 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 terá se for aprovado.

Veja-se sempre como um vencedor. Mantenha a imagem de si mesmo como a de 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 nele está escrito. É sensacional responder corretamente a qualquer pergunta que nos façam acerca de determinados assuntos. Ficamos com uma sensação de importância e superioridade gratificantes.

## EXERCÍCIO 2

### 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 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, tranqüilos 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 tranqüilo 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. Sua mente trará à tona todas as respostas que você necessita. Vamos a ele.

1. Sente-se na posição correta de quem vai escrever ou assistir a 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, 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. Lembrarei de tudo que preciso saber. Minha memória está alerta; minha mente, lúcida e tranqüila.

É bom que você tenha praticado inúmeras vezes o Exercício 1, pois assim terá condicionado sua mente a tal ponto que, no momento em que começar a dar as respostas, ficará surpreso de como se lembrará com facilidade do que estudou.

É importante lembrar que a memória (a sua, por exemplo) jamais poderá recuperar informações que não foram colocadas lá. É como ocorre com a gaveta: se você não guardou dentro dela um barbante azul, não adiantará vasculhá-la, pois lá não o encontrará.

É fundamental que você leia todos os assuntos mencionados no programa. Alimente a sua memória com todas as coisas que você presume serão importantes para a prova. Releia dezenas de vezes os textos

de difícil compreensão. Só assim os registrará em sua memória, e as chances de lembrar dos assuntos estudados será grande.

De nada valerão os exercícios se não houver dedicação, de sua parte, para estudar os assuntos do programa. De um modo geral, os exercícios visam a livrá-lo da ansiedade, do nervosismo, ou seja, dos bloqueios que impedem a 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 aquelas que sugeri. Crie você mesmo novas frases que gerem em sua mente autoconfiança e entusiasmo. Essa é a maneira mais segura de aprender tudo o que você deseja.

# *Como escolher o material de estudo*

---

## A seleção do material didático

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, a seu dispor; do contrário, a casa não sairá do projeto.

Assim como o construtor usará pedras, areia, cimento e tijolos para edificar a casa, você precisará ter à mão livros, apostila e informações variadas sobre os temas que deverá aprender. Isto pode parecer uma tarefa simples. Saiba, porém, 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 de inaugurar a casa, com todos os convidados reunidos para comemorar e brindar, por um descuido do construtor, ela não tivesse portas, e viesse uma ventania...

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 como roteiro de estudo.

Todos os concursos oferecem aos candidatos, no momento da inscrição, um programa detalhado, especificando todos os assuntos importantes a serem estudados. Guarde-o consigo e, caso o perca, procure a entidade responsável pela inscrição para conseguir outro programa, ou peça-o emprestado a uma pessoa amiga que também tenha feito a inscrição. Alguns jornais especializados costumam publicar o edital do concurso na íntegra. Verifique na redação desses jornais quais as edições em que foram publicados o edital e o programa do concurso. Essa é uma maneira prática de recuperar o que foi perdido. Todavia, o melhor a fazer é tirar algumas cópias do programa assim que o tiver em mãos. Prevenindo-se contra o extravio, você terá assegurado o primeiro grande passo para o sucesso.

### *Apostilas*

Antes mesmo de o programa de um concurso ser divulgado, você encontrará, espalhadas por bancas de

revistas, livrarias e pontos de camelôs, apostilas que supostamente contêm “todo o programa oficial”.

Você deve adquirir essas 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 malfeitas de textos de livros e de apostilas antigas, coisa que qualquer um pode fazer.

Tenha muita cautela ao pagar preços exorbitantes por apostilas. Elas nem sempre valem o preço do papel. Não existe fiscalização de órgãos públicos no sentido de coibir abusos ou assegurar qualidade mínima ao material comercializado por pretensos professores e elaboradores de apostilas.

A maior parte das apostilas à venda são confeccionadas às pressas. E tudo indica que seus elaboradores têm o propósito de resumir assuntos que deveriam ser estudados em profundidade. Assim é que aconselho a máxima atenção na escolha de uma apostila. Siga as recomendações apresentadas a seguir e terá êxito:

- compare os assuntos do programa oficial com as matérias e assuntos constantes da apostila. Algumas não são completas; outras possuem sumários falsos que dão ao leitor precipitado a impressão de que a apostila contém todo o conteúdo do programa;

- 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 de pesquisar em outros livros para complementar seus conhecimentos;

- em praticamente todas as cidades existem empresas, cursinhos e professores tradicionalmente conhecidos por elaborarem boas apostilas. Caso não existam cursinhos tradicionais que dêem prévia segurança quanto ao material a adquirir, esteja atento para os conselhos aqui expostos;

- cuidado com preços exorbitantes. Nem sempre o mais caro é o melhor. Compare os preços das diversas apostilas que encontrar disponíveis. Opte sempre pela mais completa;

- esteja atento à encadernação da apostila. Algumas são tão mal encadernadas que soltam as folhas após a primeira leitura. A não ser 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 nas orientações a seguir:

1. cuidado com livros antigos e desatualizados. Muitos estudam nesses livros e acabam obtendo

informações ultrapassadas. A não ser que você não encontre edições novas contendo os assuntos que deseja, jamais estude em livros com mais de cinco anos de publicação. É obrigatório, em todos os livros didáticos, constar a data de publicação. Procure-a na ficha catalográfica ou em algum ponto das primeiras páginas da obra, antes do sumário.

Frequente bibliotecas públicas ou aquelas das entidades que estão promovendo o concurso e faça um levantamento dos livros que lhe interessam. Se puder tomá-los emprestado, não hesite. Pesquise e faça anotações a partir desses livros, e compre um exemplar daqueles que julgar mais importantes.

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 a facilidade de fazer comparações e adotar o que for mais claro e objetivo.

### *Provas anteriores*

É certo que a maioria dos concursos públicos não divulga *a posteriori* o resultado das provas ou faz 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 divulga a famosa “lista dos aprovados”. Seria bom se também exibissem as provas com seus respectivos gabaritos. Isso auxiliaria outros candidatos a terem idéia do tipo de prova e do enfoque dado aos 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 objeto de maior atenção. Destaque nos seus livros e apontamentos os principais assuntos de provas anteriores para poder nortear seus estudos.

Quando se tratar de exames escolares ou acadêmicos, você também pode pesquisar sobre os assuntos com colegas de outras turmas que se submeteram a testes semelhantes e, a partir daí, saber dos assuntos mais solicitados pelo professor da disciplina. Você também pode estudar a partir de testes ou provas realizados em outras turmas do mesmo curso.

Mesmo que você não possa dispor de provas de concursos passados, converse com pessoas que já se submeteram aos testes.

Suponhamos que você vai fazer um concurso para fiscal do ICMS. Será bom descobrir a data em que o órgão realizou seu último concurso e contactar com os fiscais do ICMS nele aprovados. É quase certo que eles lhe darão ótimas informações sobre os assuntos mais solicitados na prova, a não ser que o concurso tenha-se realizado há muitos anos.

Pessoas aprovadas e já empregadas sentem orgulho em ajudar os aspirantes. Se você disser que precisa desesperadamente de orientação, seus futuros colegas não lhe 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 nem funcionais. Você deve adquirir cadernos de tamanho

médio (grandes jamais) com acabamento em espiral. Além de poder abri-los à vontade, terá a possibilidade de retirar folhas sem danificá-los.

Escolha cadernos com no máximo 200 folhas. Ficará mais fácil transportá-los numa bolsa.

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

Borracha, apontador, régua, compasso e outros instrumentos de estudo devem estar sempre à mão quando as matérias a serem estudadas requererem o uso deles. Não se pode conceber que um candidato à prova de geometria não estude munido de réguas, compasso, transferidor, lápis e borracha. Infelizmente algumas pessoas o fazem e, lamentavelmente, nunca são aprovadas.

Uma boa calculadora pode ajudar 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 o candidato precisará de muita prática nas operações simples de somar, multiplicar, subtrair e dividir. Não se deixe viciar no uso da calculadora. Há pessoas que, devido a isso, têm de tal forma o raciocínio

embotado que são 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-las desde a fase preparatória.

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 informações importantes. 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 (a menos que os romances façam parte do material). É importante você ter tudo reservado e selecionado. Estudar parece ser algo divertido, e realmente é, mas 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 limitam ou impedem 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. Por que muitas, mesmo tendo se dedicado a horas de estudo, jamais conseguem resultados positivos? O fator inteligência influi na aprendizagem ou é de pouca relevância? Esses pontos serão esclarecidos ao longo deste capítulo, à medida que você tomar conhecimento dos principais fatores que interferem negativamente no processo de aprendizagem. São eles:

### Fatores ambientais

Temperatura excessivamente baixa ou alta, no ambiente de estudo, provoca desconforto físico e,

conseqüentemente, psicológico, interferindo na concentração. Ao isolar-se para estudar, cuide para que a temperatura 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 bloqueios da memória. Quer esteja em casa ou numa sala de aula, evite sentar-se próximo a janelas onde o sol ou o vento frio possam incomodá-lo. Não tenha constrangimento de pedir para que desliguem o ar-condicionado, o ventilador ou fechem as janelas, se você sentir frio.

Caso sinta calor excessivo, ligue o ventilador ou o ar-condicionado, ou procure um lugar mais fresco onde se sinta melhor. Todos nós temos ótima temperatura média. Alguns preferem temperatura mais quente; outros, mais fria. Ao estudar, providencie para que o ambiente esteja em temperatura agradável. As roupas também ajudam a controlar a temperatura corporal. Para não parecer egoísta e privilegiado em detrimento da vontade da maioria, use sempre casacos em ambientes com ar-refrigerado. Você se sentirá confortável e, ao mesmo tempo, terá respeitado o desejo das demais pessoas que se encontram no mesmo recinto.

Ventos fortes também atrapalham qualquer leitor interessado. Evite estudar ao ar livre, sobretudo em lugares propensos a ventania. As páginas dos livros e cadernos não obedecerão a sua vontade, e sim à do vento, que travará verdadeira luta com você. Evite esse tipo de batalha.

Deixe o vento ficar onde quiser, menos no seu ambiente de estudo. Embora seja agradável estudar ao ar livre,

temos de evitar todos os fatores de interferência que o meio pode causar.

### *Luminosidade*

A luminosidade é também fator importante para a aprendizagem. Salas mal iluminadas ou com brilho excessivo não apenas interferem no sistema nervoso (irritando-o), como também diminuem o interesse do aluno. A luz forte lhe cansará os olhos rapidamente, ao contrário do que aconteceria se utilizasse a luminosidade adequada.

Evite lâmpadas amarelas ou a vapor de mercúrio (elas são mais fortes). Dê preferência a lâmpadas fluorescentes (tubulares). Descobriu-se em pesquisas recentes que o brilho dessas lâmpadas não interfere na leitura.

Faça um teste consigo mesmo e descubra que tipo de luz artificial melhor se adapta ao seu caso. 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 do corpo*

A postura corporal é outro fator que interfere na aprendizagem. Ao sentar-se numa cadeira muito dura, você mudará instintivamente de posição, à procura de conforto. Enquanto seu corpo sofre com o desconforto, sua mente sai de sintonia, ou seu sistema nervoso

entra em estresse. Procure sentar-se corretamente ao posicionar-se para estudar, quer numa sala de aula, quer em casa.

A postura ideal é aquela em que você se sinta 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, como 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 um. O nosso sistema auditivo precisa estar livre de excitações de qualquer espécie para que a mente trabalhe com eficiência. Você pode fazer um teste e estudar primeiramente num ambiente barulhento e depois em outro tranqüilo, para então avaliar os resultados de sua aprendizagem.

O ruído da TV, do rádio ou de outros aparelhos interfere negativamente na concentração. Estudiosos afirmam que a 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 quanto à fixação das impressões que chegam até ela. Por alguns segundos, você “se esquecerá” daquilo que lê para dar atenção àquilo que ouve. Isso ocorrerá durante todo o tempo em que durarem os ruídos. Estes poderão às vezes até eliminar completamente o seu interesse por aquilo que você está lendo.

Esse fato ocorre com frequência quando se estuda com aparelho sonoro tocando música. Certas canções nos arrebatam o espírito a ponto de esquecermos por completo daquilo que estamos estudando, e, quando nos damos conta, já se passaram muitos minutos ou até horas.

Se você quiser obter o máximo de rendimento nos seus momentos de estudo, desligue todos os aparelhos de som e elimine ao máximo os ruídos.

Existem outras interferências visuais ou táteis que prejudicam a aprendizagem. Poderíamos citar, por exemplo, o fato de a todo instante você ter de atender ao telefone que toca, ou à campainha, deixando a leitura de lado.

Nesses intervalos, sua mente perderá o “fio da meada”; sua concentração ficará prejudicada e, conseqüentemente, você não aprenderá tanto quanto deseja.

Quando no ambiente em que você estuda existem pessoas que ficam andando de um lado para outro, entrando ou saindo da sala, essa movimentação distrai a mente e você perde a concentração.

### *Procure a melhor condição de estudo*

Evite perturbações durante o período de estudo. Numa sala de aula (caso você freqüente algum cursinho preparatório), não se sente no fundo, ou próximo a colegas que gostem de conversar.

Os piores lugares para se assistir às aulas são:

- no fundo da sala (má audição e má visibilidade do quadro-negro);
- 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 (o corpo pode ficar em posição incômoda).

### *Outros fatores que dificultam a aprendizagem*

Vejamos agora outros fatores que dificultam a aprendizagem.

#### *Fatores psicofisiológicos*

Certos fatores ambientais estão entrelaçados com fatores psicofisiológicos, tais como ruídos, postura corporal, etc. Isto porque o ambiente provoca modificações fisiológicas e psicológicas nos indivíduos. Entretanto, independentemente do local, 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 dormem poucas horas por dia dificilmente conseguem bons resultados nos exames, constatou recentemente pesquisa realizada nos Estados Unidos.

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 essas misturas. O café puro é uma recomendação antiga e tem efeito psicológico nos estudantes. O simples fato de acreditar que vão ficar despertos após ingerir uma xícara de café acaba suggestionando-os. Eles ficam realmente despertos... antes mesmo de a cafeína atingir o sistema nervoso.

O cansaço físico e mental é algo comum nos dias de hoje. Todos vivem cansados do corre-corre diário e dificilmente conseguem recompor as energias antes de iniciar um período de estudo.

O rendimento escolar de alunos que freqüentam cursos noturnos é 30% mais baixo do que o rendimento dos que estudam pela manhã e 20% menor do que o daqueles 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 do dia-a-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 treino. Com o passar do tempo, isto será automático, bastando você deitar e fechar os olhos. Descanse o tempo necessário; caso contrário, de nada adiantará empregar o seu tempo para estudar. O seu rendimento é o que importa. Melhor é estudar 30 minutos diários e aprender tudo do que fazê-lo por duas horas e não aprender nada.

### *Doenças*

As doenças são outro fator bloqueador da aprendizagem, do mesmo modo como o cansaço debilita o organismo, deixando-o sem disposição e apático. Se quer estudar para aprender, cure as dores de cabeça e o mal-estar antes de sentar-se para ler. Dificilmente

uma pessoa sentindo dores (de estômago, cabeça, dentes, ouvidos...) ou qualquer outro tipo de mal-estar terá rendimento satisfatório nos estudos.

Faça exames médicos para eliminar males crônicos. Muitas pessoas sentem dor de cabeça ao iniciar leituras ou, decorridos alguns minutos, sentem imenso cansaço mental. Um bom oftalmologista indicará lentes adequadas para uma leitura agradável.

A ansiedade é outro terrível fator de bloqueio da aprendizagem. Existem muitas causas para a ansiedade:

- preocupações;
- angústias;
- inseguranças;
- medos;
- intranqüilidade.

Quando nossa mente está tomada por um desses estados de ânimo 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, quando estamos com algum tipo de problema, dificilmente conseguimos nos concentrar numa exposição em sala de aula, a menos que o assunto nos seja do mais alto interesse.

Nossas preocupações “enchem-nos” a mente, impedindo-a de absorver novas informações ou aprender com precisão. O melhor a fazer é tomar consciência da importância do período de estudo. Nada, coisa alguma deve se misturar a esse momento.

Decida que não dará importância aos seus problemas e ansiedades por 30 minutos, só depois volte a ocupar-se com eles. Recuse-se a se deixar levar pelo devaneio enquanto estuda. Obrigue-se a voltar ao início das atividades todas as vezes que se der conta de que não estava totalmente concentrado.

O desinteresse está entre os fatores que limitam e bloqueiam a aprendizagem. Se não houver de sua parte interesse em aprender, de pouco valerão as técnicas empregadas, a eloquência do professor ou a riqueza do material didático. Só aprendemos aquilo que nos interessa. Não há meio termo.

Este livro só está sendo lido por você porque apresenta algo que lhe interessa; caso contrário, estaria empoeirando na prateleira da livraria.

Se você estiver, mesmo que momentaneamente, desinteressado das técnicas de como aprender a estudar, você o lerá sem fixar-lhe o conteúdo. Você teria olhado as páginas, as letras e as palavras, mas as idéias não teriam sido absorvidas por sua memória, por sua mente consciente. Seu precioso tempo teria sido desperdiçado. Para superar esse bloqueio, só há uma coisa a fazer: acenda a chama do interesse por tudo o que você precisa aprender. Assim aprenderá facilmente.

### *Quociente de Inteligência (QI)*

O Quociente de Inteligência é também um fator limitador de algumas aprendizagens.

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. Isto pressupõe que um indivíduo possa ter notável habilidade para encontrar soluções a problemas, mas possua péssima memória.

Outra corrente de psicólogos, porém (e inclusive nela), admite que a memória e a inteligência estão interligadas e que a aprendizagem só ocorre quando ambas estão em um nível considerado normal dentro da média internacional.

Creio que você, possuindo boa memória e 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 saber que uma pessoa com QI baixo terá dificuldade de aprender. Resta saber se é possível aperfeiçoar a inteligência e, assim, conseguir melhor rendimento nos 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 sua capacidade intelectual e de compreensão.

O hábito da leitura e da exposição de idéias através da escrita ajudam a desenvolver o raciocínio e, conseqüentemente, melhoram o poder de aprendizagem.

## Fatores antipedagógicos

Fatores antipedagógicos são aqueles relacionados com a precariedade do material de estudo, com a forma como ele é apresentado.

Material ilegível bloqueia e reduz a capacidade de compreensão do estudante. Letras muito pequenas, borradas, apagadas ou mal impressas constituem barreiras para a boa leitura e impedem a absorção do conhecimento. Evite adquirir livros com essas características.

Um vocabulário difícil e cheio de termos desconhecidos também diminui em muito a capacidade de aprendizagem. Desperdiça-se um tempo precioso na consulta a dicionários e, desse modo, perde-se a concentração e o “fio da meada”, tão importantes quando se lê um texto. Prefira autores que se expressem clara e naturalmente àqueles que tornam os assuntos complexos pelo uso de linguagem erudita e rebuscada. Por vezes encontramos textos tão difíceis que mesmo especialistas têm dificuldade em entendê-los. Quando se tratar de livros técnicos, o ideal é ter à mão um dicionário específico da ciência que se precisa estudar. Suponhamos que você tenha de estudar para um concurso na área de biomedicina. Obviamente seus livros versarão sobre temas científicos ligados à medicina e à biologia, fazendo-se necessário o uso de dicionários de biologia e medicina para entender os termos técnicos.

Quando você está em sala de aula tentando aprender certos assuntos mas não consegue ouvir o professor, dificilmente dirá que aprendeu alguma coisa, não é mesmo? Para evitar esse bloqueio, posicione-se numa distância que permita ouvir nitidamente tudo quanto é

transmitido; caso contrário, terá 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?”, “tá?”; realmente”, etc;
- passar constantemente a língua nos lábios;
- usar roupas ou fazer gestos sensuais.

Comportamentos que tais podem distrair, em boa parte do tempo, a mente dos estudantes, conduzindo-os ao estresse e desviando a atenção do principal motivo que os levou à sala de aula. Dificilmente poderemos bloquear os cacoetes dos professores, mas podemos aprender a focalizar a nossa mente no que nos interessa. Veremos isso 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. Palavras que se ouve com muita freqüência são: *Não tenho tempo!*

Somos obrigados a aprender muita coisa em pouco tempo. Comemos, dormimos, estudamos, trabalhamos em ritmo veloz. Até o lazer é usufruído às pressas. A pressa é nossa companheira nas relações amorosas e com os amigos, no nosso descanso; enfim,

em praticamente todas as nossas atividades. E o que temos lucrado com isso?

Acidentes, úlceras, divórcios, tumultos, rancores, ignorância, etc. Veja a raiz psicológica desses males e encontrará a pressa como fator capital. Não somos tão bons quanto poderíamos se fazemos tudo às pressas. Algumas coisas requerem paciência e o compasso certo para se tornarem perfeitas. Uma árvore 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 não puder evitá-las ou eliminá-las.

*Como dominar  
assuntos difíceis*

---

## Textos “espinhosos”

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 um método utilizado para ingerir, por exemplo, grandes alimentos: parti-los em pequenos pedaços.

Quando você lê um texto muito grande, deve estar atento ao cabeçalho. Observe também os subtítulos. Estes costumam dar uma idéia básica do conteúdo de cada parte do tema principal. Vejamos um exemplo:

Digamos que a matéria que você vai estudar é Organização Social e Política do Brasil.

Ao iniciar a leitura do livro, você encontrará títulos e subtítulos.

Primeiro título encontrado: *Organização social*.

Ao ler esse título, você fica sabendo que o texto que se segue a ele falará apenas sobre a “organização social” (não está incluída aí 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 trará diversas opiniões (conceitos) sobre o significado de “organização social”.

Segundo subtítulo: *Tipos de sociedade*.

Creio não precisar tecer comentários mais extensos acerca deste subtítulo. Após observar a enumeração das formas de sociedade encontradas no Brasil, continuamos a leitura e encontramos um novo subtítulo: *A pirâmide social brasileira*.

Atento aos títulos e subtítulos, recorrendo ao mesmo assunto em outros livros ou enciclopédias, consultando a internet, você vai penetrando lenta e gradualmente na matéria. Ao dominar com segurança um tópico, passe ao seguinte. Repita-o mentalmente até ter a convicção de que o aprendeu e memorizou.

A “digestão” dos assuntos deverá ser feita aos poucos. “Mastigue” os assuntos com toda paciência, até ter certeza de que já os triturou suficientemente. Procedendo assim, você não terá dificuldades para ir avançando até o final.

## RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

---

- Sempre que possível, peça a um amigo para esclarecer dúvidas 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. 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 quanto a 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-chave e memorize-as.

- Reserve um maior espaço de tempo aos temas complicados e intercale-os com os mais fáceis. Se você estudar duas matérias muito difíceis simultaneamente ou com pequeno intervalo de tempo entre elas, cansará a mente e baixará seu 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 de que uma idéia ou conhecimento “antigo” deve associar-se a “novos” conhecimentos. À medida que for estudando, faça encadeamentos e comparações mentais. Desse modo, você conseguirá fixar mais rapidamente aquilo que estudar.

- Repita com mais frequência o estudo dos temas que considerar difíceis. Sua memória terá de ser impregnada com mais repetições para que retenha duradouramente os conhecimentos adquiridos.

- Faça muitas perguntas sobre o tema que considerar complicado. De posse de um questionário, você verá que não existe assunto difícil, mas sim assunto mal estudado. As perguntas são pequenos fragmentos da matéria. Memorizando perguntas e respostas, você terá dominado num piscar de olhos qualquer assunto, por mais intrincado que ele lhe pareça à primeira vista.

*Técnicas para aprender  
mais depressa*

---

## Lutando contra o tempo

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 curiosas:

- Como aprender mais depressa esse montão de assuntos?

- Por onde devo começar?

- Por quanto tempo devo estudar cada matéria?

Depois de analisar as diversas formas de estudo utilizadas por candidatos vencedores de concursos e de aperfeiçoar as minhas próprias técnicas, descobri que se pode ajudar qualquer pessoa a aprender mais depressa. Isto é o que irei demonstrar neste capítulo.

### *A técnica do silêncio*

Nada perturba mais um estudante do que o barulho. 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 demonstram que estudantes que se isolam completamente de ruídos conseguem aprender três vezes mais depressa do que aqueles que não estudam em silêncio total.

Quer notar como sua mente se concentra muito melhor na leitura de um texto se estiver ausente de ruídos? Faça este experimento:

Coloque os polegares um em cada ouvido, fazendo uma pequena pressão sobre eles, de modo a isolar o ruído existente a 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 concurso?

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 em 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 seja muito grande.

Para abafar os ruídos, você também pode usar fones de ouvido, daqueles que se introduzem no canal auditivo externo. Evite, porém, enfiar no ouvido 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 se deite), 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 casa ou do ambiente de estudo. Você precisa de silêncio... sem grilo algum.

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

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

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 o 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 pequeno aparelho gravador;
- um fone de ouvido; e
- fitas cassetes.

Infelizmente matérias como matemática e geometria não podem ser estudadas com o auxílio dessa técnica, por motivos óbvios. Ela é válida, entretanto, para toda e qualquer outra disciplina cujo conteúdo possa ser gravado.

Vejam os passos a seguir como dar os primeiros passos.

- Selecione um assunto importante do seu programa.
- Escolha os textos das apostilas e dos livros relacionados a esse assunto. Dê preferência aos que se apresentem em 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 ótimo nível.
  - Leia os textos de forma compassada e clara.

Quando perceber que um tópico é mais importante, repita-o várias vezes.

- Use fita de uma hora (30 minutos de cada lado) e escreva à lápis os temas gravados. Assim você poderá rapidamente selecioná-las para estudo.

- Não grave mais do que 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 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 a escola ou voltando de ambos), principalmente se for um período superior a 30 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 é NÃO. NUNCA. Pesquisas feitas em vários países do mundo com métodos de aprendizagem durante o sono provaram que eles são ineficazes. Assim, não se recomenda a utilização das fitas enquanto se dorme, mas no período de vigília, tantas vezes quanto possível.

A técnica a seguir pode ser usada em combinação com esta, com resultados quase milagrosos. Nossa memória auditiva deve ser estimulada constantemente. E essa 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 essa 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 venham a ser as mesmas do concurso.

O primeiro passo para executar a técnica *perguntas x respostas* é selecionar o material que contém os assuntos do programa. Suponhamos que o assunto seja O ESTUDO DOS VERBOS da língua portuguesa.

Recorte pequenos cartões com o tamanho máximo de 8cmx11cm. Dobrando uma folha de papel ofício três vezes, você obterá pedaços de papel aproximadamente com essas dimensões. 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?*

Resposta:

*Palavra que exprime ação, estado 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.

### *A técnica de estudos com cartões*

Se você puder levar para todos os lugares um mínimo de 50 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 o 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 à mão caneta ou lápis para assinalar as vezes em que acerta as respostas. Quando estiver estudando em grupo, use as perguntas para testar e avaliar seus 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 com esse número reduzido, é necessário que alguém coordene as atividades, para que não haja dispersão. É preciso que todos estejam imbuídos do espírito de aprender para valer e não gastem tempo conversando acerca de assuntos que não têm 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 seus amigos (dois no máximo) estudem em silêncio junto com você um assunto previamente escolhido.

- Após terminar a leitura silenciosa, que não deve durar mais que 30 minutos, sorteie o primeiro “professor” para dar aula aos dois componentes do grupo.

- Cada membro do grupo deverá falar tudo o que for capaz de lembrar sobre o assunto estudado, podendo recorrer apenas a uma ficha de consulta que tenha feito para orientar-se 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 equívoco. Na dúvida, deve-se consultar o material de estudo, prosseguindo normalmente a aula.

O quadro de giz deve ser usado como se numa aula de verdade, onde os expositores farão observações, cálculos, etc.

Seguindo esses 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 encontram 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, isso servirá de reforço positivo.

## *RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES*

---

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 que 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 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 esse propósito.

Muitas pessoas dizem sempre que não têm tempo para estudar; porém, se estiverem atentas aos momentos que passam diante do televisor, na janela olhando o movimento, conversando longamente ao telefone, ou fazendo nulidades, descobrirão o quanto desperdiçam de tempo. 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 se deve e o que não se deve 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”. Todas as fases, porém, são importantes.

Sem dúvida, o que se faz “durante” é o 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.

É quase tudo. Há ainda algumas coisas que você precisa fazer antes das provas.

### *O que se deve fazer*

- 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 programa. Caso uma semana seja pouco tempo, programe então as duas últimas para essa 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 a hora da sua prova, pois você poderá se distrair e esquecer, como não raro ocorre com muitos candidatos. Alguns só lembram do exame quando sai o resultado. Para ficar mais seguro, faça o seguinte: vá a 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 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 enfoquem todos os assuntos, tente acertar todas. Peça a outra pessoa que as faça a você. Com esse instrumento, você reavivará na memória assuntos que há muito não estudava.

- Durma bastante e bem 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 2 do capítulo “A superaprendizagem pela sugestão mental”, deste livro. Sua mente ficará relaxada o suficiente para raciocinar com eficácia no momento em que estiver fazendo a prova.

- Previna-se com lápis, caneta, borracha e outros instrumentos que se fizerem necessários. Calculadoras de bolso ou régua com tabuada nem sempre são aceitos em concursos. Você deve informar-se antecipadamente se são aceitos 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 na sala de provas.

- Faça uma checagem no automóvel no dia, anterior ao do concurso, principalmente se irá utilizá-lo. Há casos de candidatos que perderam o horário das provas por ficarem retidos no trajeto, com o automóvel sem gasolina, com pneu furado e sem sobressalentes, etc. Evite os contratempos, prevenindo-se e checando possíveis falhas.

- Antes do dia do concurso, vá ao 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 se dirigirem a local errado.

- Antes de sair para fazer a prova, faça uma checagem nos documentos, principalmente verifique o CARTÃO DE INSCRIÇÃO e a CARTEIRA DE IDENTIDADE. Sem esses documentos você pode ser impedido de prestar o concurso.

- Como último conselho, por favor, ponha um despertador para acordá-lo com tempo de sobra. 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 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.

### *O que não se deve fazer*

- Não viaje nos dias que antecedem o da prova. Pode haver algum contratempo que o impeça de retornar no momento exato ou com folga para checar os itens importantes.

- Não coma demais nos dias que antecedes o da prova. Saiba que distúrbios intestinais e diversos tipos de mal-estar conseguem eliminar muitos candidatos, antes mesmo de se sentarem para fazer a prova. Evite comidas gordurosas, pesadas ou aquelas que você não tem hábito de comer.

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

- Não tome nenhuma bebida alcoólica, nem calmantes de espécie alguma, principalmente se esta não for uma prescrição médica para aquele dia. O entorpecimento do seu sistema nervoso não ajudará no raciocínio, que se tornará lento. E você tenderá a fazer confusões perigosas no momento de responder às 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 coisas, provocar confusões, etc. Evite isso. Não saia tarde de casa. Tenha tempo para seguir relaxado.

- Não fume antes do início da prova. Algumas pessoas ficam nervosas e fumam sem parar. Psicologicamente isso pode ter algum resultado positivo, mas os efeitos do cigarro sobre a memória são negativos. Se puder não fumar, não fume.

## *O comportamento do candidato durante a prova*

Durante a prova, será fundamental a tranqüilidade e a atenção, bem como adotar uma postura de objetividade e precisão quando da resolução das questões. Apresento a seguir alguns conselhos que ajudarão nesse momento importantíssimo.

- Relaxe (exercício 2 do capítulo “A superaprendizagem pela sugestão mental”). Assim que tomar seu lugar, inicie o exercícios de relaxamento, até o instante em que comecem a distribuição das provas.

- Esteja atento às instruções dadas pelos orientadores do concurso quanto ao tempo máximo de cada prova.

- Confira as questões da prova, verificando se estão em ordem, legíveis e completas.

- Não inicie apressadamente as respostas às questões. Em geral o tempo regulamentar para a realização da prova é suficiente para respondê-la. Tenha calma, relaxe.

- Responda primeiramente às questões de que tenha conhecimento absoluto. Não deixe para depois aquilo acerca do qual tem certeza. As perguntas que não souber responder a princípio, deixe para o final.

- Não marque a resposta certa no cartão de respostas simultaneamente à resolução das questões. Deixe para marcar o cartão como última etapa.

- Leia e releia com atenção cada pergunta. A pressa leva cerca de 10% dos concorrentes a errarem questões fáceis. Só depois de ter certeza de que entendeu a pergunta, dê a resposta.

- Não “cole” num concurso, mesmo que você não saiba responder a algumas questões.

- Não dê “cola” ou facilite para que concorrentes conheçam 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 prova, por estar “fazendo o bem”, é muito grande. Deixe suas virtudes de “bom samaritano” em casa, ou para outras ocasiões menos arriscadas. Além do mais, é o seu futuro que está em jogo.

- Quando se tratar de prova de redação, faça-a primeiro numa folha de rascunho. Agindo assim, você terá oportunidade de fazer revisões ortográficas, etc. Faça primeiramente a prova de redação. Atribua a si mesmo um tempo exato para essa atividade e não vá muito além dele.

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

- No momento em 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 pressa, ansiedade ou falta de atenção.

- Não queira ser o primeiro a entregar a prova. O concurso é para testar os seus conhecimentos sobre as matérias apresentadas no programa, não para testar sua agilidade em responder provas. Lembre-se de que a pressa é inimiga terrível da perfeição.

- Controle o tempo que gasta na prova. Se deixar muitas questões para o final, ou perder muito tempo tentando resolver uma única questão, acabará tendo

de “chutar” respostas. Esteja atento ao tempo que lhe resta. Só assim conseguirá bom rendimento no horário previsto.

- Antes de entregar a prova, verifique se preencheu corretamente seus dados pessoais e a assinou corretamente. Muitos candidatos têm provas anuladas por nelas não constarem dados obrigatórios de identificação.

- Preencha os espaços destinados a sua identificação (nome, número, etc.) com cautela, para que estejam corretos. Use sempre caneta para preenchê-los, a não ser que seja exigência do concurso o preenchimento a lápis. Escrever à caneta é sempre uma garantia a mais.

- Ao marcar em cartões de resposta que serão “lidos” em computador, ou cartões perfurados, use o material adequado;

- Alguns concursos (vestibulares, por exemplo) usam as respostas erradas para contagem de pontos negativos. Se tiver certeza de que usarão esse critério, não dê respostas a questões que desconheça.

- Nas provas em que a avaliação é feita considerando somente respostas certas, não deixe questões em branco. Arrisque. Desse modo, poderá eventualmente acertar algumas questões que seriam perdidas se você não as respondesse.

Bem, você já fez a sua prova. E agora? Será que é necessário fazer algum outro sacrifício? Ou será que já é possível comemorar? Não, ainda não. Você pode até ficar feliz por ter conseguido bons resultados, mas outros candidatos certamente também os obtiveram.

Que vença o melhor! Mas logo que passe a aflição da prova, qual deve ser seu comportamento?

## *O que fazer depois da prova*

É preciso não descuidar quanto às providências que é necessário tomar depois da prova. Tenha sempre a consciência de que a vitória só estará assegurada depois que você tomar posse no novo cargo. Veja aqui o que fazer depois da prova.

- Informe-se da provável data em que darão o resultado do concurso. 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 ela.

- Continue cuidando da saúde, pois chegará o dia em que você deverá mostrar que está saudável e bem cuidado. Todos os concursos públicos fazem exames de saúde. Normalmente pedem exames de urina, fezes, sangue. Muitos candidatos não passam nesses exames. O ideal é cuidar da saúde, consultando um clínico geral para ver se há alguma coisa errada. Alguns concursos fazem exames oftalmológicos. Se você tem alguma deficiência auditiva ou visual, é bom consultar um especialista. 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 perdem a vaga.

■ Nunca é desnecessário alertar para que você esteja ciente dos prazos-limite para a apresentação de documentos, ou para comparecimento ao órgão para o qual prestou concurso. Compareça nas datas marcadas e nos horários certos. Seja pontual.

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

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

Mesmo que você tenha consciência de haver feito uma boa prova, não saia espalhando a novidade aos quatro ventos, você pode se decepcionar. Um concurso, principalmente quando é importante, atrai centenas e até milhares de candidatos. Todos querem ser aprovados, e o empenho de alguns para conseguir isso é muitas vezes igual ou superior ao seu. Leve em consideração os seguintes fatos:

1. para ser aprovado, é necessário obter 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 havia dez vagas e dez pessoas não erraram uma só questão, você ficará de fora. Mesmo consciente de que fez uma boa prova, deixe a euforia para o dia do resultado.

E SE VOCÊ FOI VENCEDOR...

PARABÉNS, O MÉRITO É TODO SEU!

Agora é cuidar para ser um excelente servidor público.

















