



# COMECE A ESTUDAR COMO UM APROVADO!

---

**PROFESSOR ERICK ALVES**

**MATERIAL GRATUITO**

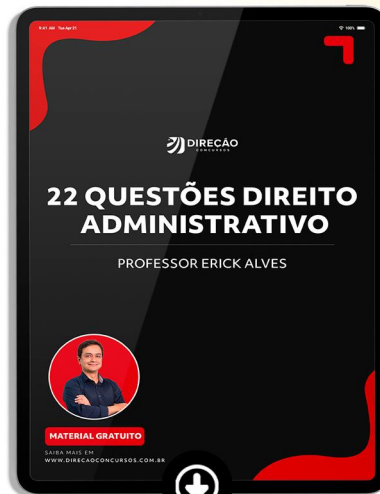
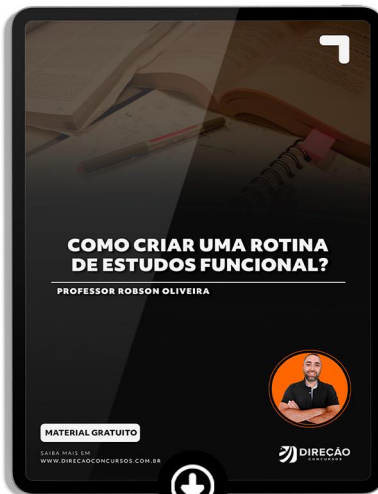
SAIBA MAIS EM  
[WWW.DIRECAOCONCURSOS.COM.BR](http://WWW.DIRECAOCONCURSOS.COM.BR)



 **DIREÇÃO**  
CONCURSOS

# E-BOOKS GRATUITOS

BAIXE AGORA



# Concursos públicos: Comece a estudar como um aprovado!

## 1. Material de Qualidade: A Base do Sucesso

O material que você escolhe para estudar será o alicerce do seu aprendizado no estudo de concursos públicos. Conteúdos desatualizados, incompletos ou mal explicados não apenas comprometem o estudo, mas também causam desperdício de tempo e esforço.

### Por que isso faz diferença?

Estudos mostram que materiais com linguagem clara e objetiva melhoram significativamente a retenção. Além disso, materiais específicos para concursos ajudam a alinhar o conteúdo ao que a banca exige. De acordo com Brown, Roediger e McDaniel no livro *Make It Stick: The Science of Successful Learning*, estudar com materiais bem elaborados aumenta a eficácia do aprendizado em até 40%.

### Dicas práticas:

- **Escolha materiais atualizados:** Certifique-se de que os PDFs, livros e videoaulas sejam específicos para o edital mais recente.
- **Aprofunde-se em questões da banca:** Responder questões direcionadas ajuda a entender a abordagem e a repetição de temas.
- **Utilize diferentes formatos:** Mesclar leitura, aulas e resumos facilita a retenção.

### Fonte científica:

Brown, P. C., Roediger, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make It Stick: The Science of Successful Learning*. [Link para o livro](#).

## 2. Planejamento e Organização: Eficiência na Gestão do Tempo

Saber o que estudar e quando estudar é tão importante quanto estudar em si. Um bom planejamento evita o acúmulo de conteúdo, reduz o estresse e melhora a gestão do tempo.

### O que dizem os estudos?

De acordo com um artigo publicado na *Journal of Educational Psychology*, estudantes que utilizam cronogramas personalizados têm um desempenho 23% superior em provas de concursos públicos, devido à consistência e ao foco proporcionados pela organização.

### Dicas práticas:

- **Elabore um ciclo de estudos:** Priorize disciplinas com maior peso no edital ou aquelas em que você possui mais dificuldade.
- **Defina metas claras:** Metas diárias e semanais ajudam a manter a motivação e garantem progresso contínuo.
- **Utilize técnicas de gestão de tempo:** O método Pomodoro, por exemplo, aumenta o foco e reduz a procrastinação.

### Fonte científica:

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). Self-regulation and learning. *Handbook of Psychology of Learning and Motivation*. [Link para o artigo](#).



6 UM MONTE DE  
GENTE VAI  
FALAR QUE  
VOCÊ NÃO  
VAI PASSAR”

MARCOS FERREIRA

CONCURSO TJSP



DIREÇÃO  
CONCURSOS

CONCURSO

Banco do  
Nordeste

COMO SE PREPARAR  
NOS ÚLTIMOS DIAS

DIREÇÃO  
CONCURSOS

DIREÇÃO APRESENTA

TSE  
UNIFICADO

DO ZERO À NOMEAÇÃO

Direito El  
com Renata

6 ABANDONEI  
AMIZADES E  
ME ISOLEI”

BRUNO DANTAS

APROVADO EM DOIS  
CONCURSOS

FOCO NA APROVAÇÃO!

VENHA VER NOSSAS ASSINATURAS.  
**PREÇO PARA CONCURSEIROS!**

**CLIQUE AQUI!**

Concurso

MPU

EDITAL NO FIM DO  
ANO PARA TODOS  
OS CARGOS 2024

Com Douglas Oliveira

DIREÇÃO  
CONCURSOS

QUERIA  
FICAR PERTO  
DOS MEUS  
NETINHOS”

MIRZA NEUMAN

CONCURSO ISS SP



### 3. Cuidado Emocional e Físico: O Combustível do Estudo

Estudar para concursos é uma maratona, não uma corrida de 100 metros. Isso significa que seu corpo e sua mente precisam estar em equilíbrio para suportar a carga de estudos.

#### A ciência por trás do cuidado emocional e físico

De acordo com a Harvard Medical School, o sono e a prática regular de exercícios melhoram a memória e a capacidade de concentração no estudo de concursos públicos. Já o controle do estresse, por meio de técnicas como mindfulness, reduz os níveis de cortisol e aumenta o desempenho cognitivo.

#### Dicas práticas:

- **Pratique exercícios regularmente:** Atividades como caminhada, corrida ou ioga aumentam a disposição e diminuem o estresse.
- **Durma bem:** O sono é fundamental para consolidar o aprendizado. Encontre o nível de sono ideal para você.
- **Adote técnicas de relaxamento:** Mindfulness e meditação ajudam a gerenciar a ansiedade.

#### Fonte científica:

Harvard Medical School. The Importance of Sleep for Learning and Memory. [Link para o artigo.](#)

### 4. Avaliação de Desempenho: O Termômetro da Preparação

Testar-se frequentemente é essencial para medir seu progresso e corrigir erros antes do dia da prova.

#### A ciência da avaliação de desempenho

Estudos da Association for Psychological Science mostram que o teste prático melhora a retenção de informações e a capacidade de aplicação do conteúdo em até 50%.

#### Dicas práticas:

- **Resolva simulados periódicos:** Eles ajudam a identificar fraquezas e aprimorar a gestão do tempo.
- **Acompanhe seu progresso:** Utilize planilhas ou aplicativos para monitorar sua evolução em cada disciplina.
- **Reforce os pontos fracos:** Foque no que precisa ser aprimorado, mas sem deixar de revisar o que já domina.

#### Fonte científica:

Roediger, H. L., & Butler, A. C. (2011). The Critical Role of Testing in Learning. Association for Psychological Science. [Link para o artigo.](#)

### Conclusão

Estudar como um aprovado exige mais do que esforço: é preciso estratégia, equilíbrio e autoconhecimento. Ao dominar os 4 pilares da aprovação – material de qualidade, planejamento, cuidado emocional e avaliação de desempenho –, você estará preparado para enfrentar qualquer concurso com confiança.

Incorpore essas práticas na sua rotina e veja a diferença nos seus resultados. Lembre-se: sua aprovação depende de como você estrutura sua preparação. Conte com o Direção Concursos para guiá-lo nessa jornada rumo ao sucesso.

**Bons estudos e até a aprovação!**



[www.direcaoconcursos.com.br](http://www.direcaoconcursos.com.br)