



# OS 4 PILARES DA APROVAÇÃO

**PROFESSOR ERICK ALVES**

**MATERIAL GRATUITO**

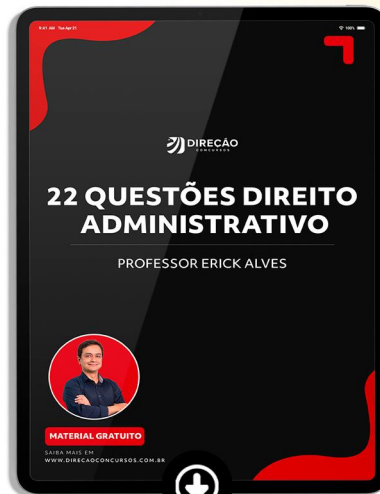
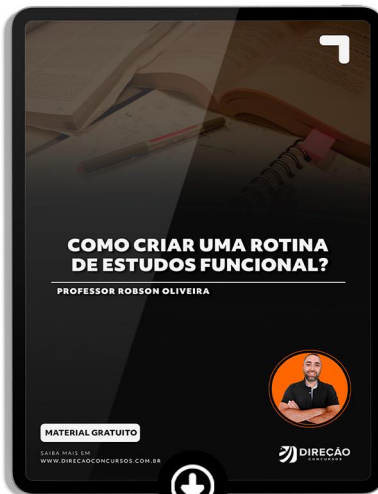
SAIBA MAIS EM  
[WWW.DIRECAOCONCURSOS.COM.BR](http://WWW.DIRECAOCONCURSOS.COM.BR)



 **DIREÇÃO**  
CONCURSOS

# E-BOOKS GRATUITOS

BAIXE AGORA



# Concursos públicos: Os 4 Pilares da aprovação

## 1. Material de Qualidade

A base de todo aprendizado em concursos públicos é o material que você utiliza. Um material atualizado, completo e objetivo é o alicerce para uma preparação sólida. Não adianta estudar horas a fio se o conteúdo está desatualizado ou se você gasta mais tempo tentando entender explicações confusas.

Estudos científicos demonstram que revisar o conteúdo em formatos variados aumenta a retenção e o entendimento das informações. Isso reforça a importância de combinar materiais diferentes, como PDFs, videoaulas, áudio aulas e questões.

### Dicas práticas:

- **Escolha materiais de fontes confiáveis:** Opte por cursos e materiais de instituições reconhecidas, como o Direção Concursos, que oferecem conteúdos específicos para o edital.
- **Acompanhe atualizações do edital:** Muitos concursos exigem legislações que mudam frequentemente, como Direito Administrativo e Tributário. Acompanhe as mudanças.
- **Use materiais complementares:** Além das videoaulas e PDFs, explore resumos, áudio aulas, mapas mentais e questões comentadas.

## 2. Planejamento e Organização

Ter um material de qualidade é só o começo no planejamento de concursos públicos. Sem um bom planejamento, você pode se perder no meio de tanto conteúdo. O planejamento ajuda a dividir as tarefas, organizar os horários e criar metas realistas.

### Dicas práticas:

- **Elabore um ciclo de estudos:** Divida o tempo entre as disciplinas, priorizando aquelas em que você tem mais dificuldade e aquelas que são mais importantes para o seu concurso. Um ciclo eficiente garante equilíbrio e evita a negligência de matérias importantes.
  - **Use ferramentas de gestão de tempo:** Aplicativos como Trello ou Google Agenda ajudam a criar cronogramas claros e fáceis de seguir.
  - **Respeite seu ritmo:** Não adianta planejar 5 horas de estudo por dia se você só consegue manter a concentração por 2. Seja realista.
- O método Pomodoro, que consiste em estudar em blocos de 25 minutos seguidos por intervalos curtos, é cientificamente comprovado como uma forma eficaz de manter o foco. Um estudo da University of Illinois mostra que pequenas pausas aumentam a produtividade.



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

Estudar para concursos públicos é uma maratona, não uma corrida de 100 metros. O desgaste emocional e físico pode comprometer seriamente seu desempenho, caso não seja tratado com seriedade. É fundamental cuidar da mente e do corpo para garantir consistência e motivação.

#### Dicas práticas:

- **Pratique atividades físicas:** Caminhadas, ioga ou treinos funcionais ajudam a aliviar o estresse e melhorar a disposição. Segundo a OMS, exercícios físicos regulares aumentam em 20% a capacidade cognitiva.
- **Durma bem:** O sono é essencial para consolidar memórias. Uma boa noite de sono potencializa o aprendizado e reduz o cansaço mental.
- **Mantenha uma rede de apoio:** Compartilhe seus desafios com amigos e familiares. Ter com quem conversar ajuda a aliviar a pressão.

— Um estudo da Harvard Medical School aponta que o sono desempenha um papel crucial na memória de longo prazo, sendo um aliado indispensável para concurseiros.

### 4. Avaliação de Desempenho

Por último, mas não menos importante, está a avaliação do desempenho. Testar seus conhecimentos constantemente é a chave para identificar falhas e ajustá-las a tempo.

#### Dicas práticas:

- **Resolva questões:** Priorize questões de concursos anteriores da banca responsável pelo seu certame. Isso ajuda a se familiarizar com o estilo de cobrança.
- **Faça simulados regulares:** Simulados criam um ambiente parecido com o dia da prova, ajudando a controlar o nervosismo e a gerenciar o tempo.
- **Monitore seus resultados:** Use planilhas para acompanhar a evolução em cada disciplina e identificar pontos fracos.

— Pesquisas da American Educational Research Association mostram que realizar testes práticos aumenta a retenção de informações em até 50%. Isso acontece porque o cérebro reforça conexões ao buscar respostas sob pressão.

### Conclusão

Estudar para concursos públicos é uma jornada que exige equilíbrio e estratégia. Trabalhar com seriedade os 4 pilares da aprovação – material de qualidade, planejamento e organização, cuidado emocional e físico, e avaliação de desempenho – é o caminho para o sucesso.

Se você seguir essas dicas, tenho certeza de que estará cada vez mais perto de alcançar sua vaga. Lembre-se: a aprovação é resultado de dedicação, estratégia e persistência.

E então, está pronto(a) para aplicar esses pilares no seu dia a dia? Se precisar de ajuda para encontrar materiais de qualidade ou organizar seu plano de estudos, conte comigo e com o Direção Concursos para guiá-lo nessa jornada.

**Bons estudos e até a vitória!**



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