

Do Zero à Aprovação em Concursos

# CONCURSO EM FOCO



Mariane Oliveira

## Aviso Legal e Direitos Autorais

Este conteúdo foi idealizado e desenvolvido pela autora Mariane Oliveira e encontra-se protegido pelas leis de direitos autorais. É expressamente proibida a cópia, reprodução, distribuição, venda ou qualquer forma de comercialização deste material sem autorização prévia e por escrito da autora. Todas as informações, métodos, exemplos e orientações aqui apresentados são fruto de sua mentoria, com apoio de inteligência artificial apenas para revisão e melhoria textual, por meio da plataforma de sites WebNode. Ao acessar este conteúdo, você declara estar ciente de que qualquer uso indevido poderá resultar em medidas legais cabíveis, preservando a integridade e originalidade do trabalho da autora.

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. As pessoas mostradas nas imagens não são modelos.



# DICAS E ORGANIZAÇÃO

Preparar-se para um concurso público exige estratégia, disciplina e constância. A seguir, você encontrará 21 dicas práticas para organizar seus estudos, manter o foco e aumentar suas chances de aprovação. Use estas orientações como um guia para montar seu plano de estudos, ajustar sua rotina e evitar erros comuns que atrasam o resultado. Adapte cada dica à sua realidade, acompanhe seu progresso e lembre-se: aprovação é um projeto de médio a longo prazo, construído dia após dia.

- 1. Defina um objetivo claro: escolha um concurso-alvo e foque nele.
- 2. Estude o edital anterior: entenda matérias, peso das provas e perfil da banca.
- 3. Monte um cronograma realista: distribua as disciplinas ao longo da semana.
- 4. Priorize as matérias básicas: português, raciocínio lógico, direito constitucional e administrativo costumam cair em muitos concursos.



- 5. Estude todos os dias: mesmo que por pouco tempo, mantenha a constância.
- 6. Use técnicas de revisão: revisões em 24h, 7 dias e 30 dias ajudam a fixar o conteúdo.
- 7. Resolva muitas questões: pratique com provas anteriores da mesma banca.
- 8. Simule o dia da prova: faça simulados cronometrados para treinar tempo e resistência.



- 9. Faça resumos inteligentes: anote apenas o essencial, em tópicos, mapas mentais ou flashcards.
- 10. Cuide do ambiente de estudo: mantenha um local organizado, silencioso e livre de distrações.
- 11. Controle o uso do celular: desligue notificações e use aplicativos de foco, se necessário.
- 12. Estabeleça metas semanais: foque em capítulos, aulas ou número de questões, não apenas em horas.



- 13. Equilibre teoria e prática: leia o conteúdo e, em seguida, resolva questões sobre o tema.
- 14. Acompanhe seu desempenho: registre acertos e erros para identificar pontos fracos.
- 15. Reforce os pontos fracos: retome matérias com maior índice de erro e revise com calma.
- 16. Cuide da saúde: durma bem, alimente-se de forma equilibrada e faça alguma atividade física.



- 17. Gerencie a ansiedade: pratique respiração, meditação ou outras técnicas de relaxamento.
- 18. Afaste-se de pessoas negativas: evite quem desmotiva ou não respeita seu projeto.
- 19. Tenha paciência com o processo: aprovação pode demorar, mas cada dia de estudo conta.
- 20. Aprenda com cada prova: analise seu desempenho e ajuste o plano de estudos.
- 21. Não desista do seu objetivo: consistência e perseverança são diferenciais decisivos.



Organizar os estudos para concurso começa com um bom planejamento. Defina primeiro o edital de referência e liste todas as disciplinas cobradas. Em seguida, distribua o conteúdo em um cronograma semanal realista, reservando blocos de tempo para teoria, revisão e resolução de questões. Use uma planilha ou aplicativo de tarefas para acompanhar o que foi estudado e o que ainda falta. Revise periodicamente o plano, ajustando a carga de cada matéria conforme seu desempenho e dificuldade.



Trabalhe com metas diárias e semanais claras, como número de páginas lidas ou questões resolvidas, e registre seus resultados. Inclua revisões espaçadas, por exemplo, em 24 horas, 7 dias e 30 dias, para fixar melhor o conteúdo. Separe também tempo para simulados completos, reproduzindo o tempo de prova. Cuide do ambiente de estudo, evitando distrações, e mantenha pausas curtas para não perder o foco. Disciplina e constância valem mais do que estudar muitas horas apenas em alguns dias.



Estudar por questões é uma das formas mais eficientes de se preparar para concursos. Comece escolhendo bancas e provas anteriores do seu cargo-alvo e resolva as questões em blocos de 10 a 20, cronometrando o tempo. Após cada bloco, corrija com atenção, marque os erros e anote os temas que mais caem. Use essas anotações para revisar a teoria de forma direcionada, focando exatamente nos pontos em que você erra ou tem dúvida.



Intercale dias de resolução de questões com dias de revisão rápida. Monte um caderno de erros, registrando a questão, o motivo do erro e o resumo da regra correta. Refaça periodicamente essas mesmas questões para fixar o conteúdo. À medida que o concurso se aproxima, simule provas completas, respeitando o tempo oficial, para treinar resistência, foco e estratégia de marcação do gabarito.



Organize seu treino por matérias e assuntos: por exemplo, em Direito Administrativo, separe blocos só de atos administrativos, licitações ou responsabilidade civil do Estado. Isso ajuda a identificar lacunas específicas. Use também questões comentadas para entender o raciocínio da banca e aprender atalhos de resolução. Quando não houver comentário, consulte a lei seca, doutrina ou videoaulas apenas para aquele ponto pontual.



Mantenha um registro do seu desempenho, anotando percentual de acertos por disciplina e por assunto. Assim, você sabe onde precisa intensificar o estudo. Evite decorar respostas; busque compreender o porquê de cada alternativa estar certa ou errada. Com constância, análise de erros e revisões periódicas, o treino com questões transforma seu estudo em um processo objetivo, focado no que realmente cai na prova.



Selecionar bons materiais é decisivo para passar em concurso. Comece verificando se o conteúdo está atualizado com o último edital e com as leis mais recentes. Prefira autores e cursos com histórico comprovado na área de concursos, com depoimentos reais de aprovados. Analise o índice do material: ele deve seguir a estrutura do edital, sem assuntos soltos ou superficiais. Dê prioridade a materiais com muitas questões comentadas de bancas recentes, pois isso mostra o nível de profundidade exigido.




Evite acumular PDFs e apostilas sem critério; é melhor ter poucos materiais bons do que muitos ruins. Verifique se o material oferece revisões, resumos e mapas mentais bem organizados, que facilitem a memorização. Compare amostras gratuitas antes de comprar e veja se a linguagem é clara e objetiva. Por fim, alinhe o material ao seu nível atual: iniciantes precisam de explicações mais detalhadas, enquanto alunos avançados se beneficiam de materiais mais diretos e focados em questões.







FOCO NOS  
ESTUDOS




Manter o foco nos estudos para concurso exige planejamento, disciplina e autoconhecimento. Comece definindo um objetivo claro: qual concurso, prazo e carga horária semanal realista. Em seguida, monte um cronograma detalhado, dividindo as matérias por dia e alternando conteúdos teóricos com resolução de questões. Estude em blocos de 40 a 50 minutos com pequenas pausas, evitando celular e redes sociais nesse período. Tenha um local fixo, organizado e silencioso para estudar, e avise familiares sobre seus horários para reduzir interrupções.



Revise o conteúdo com frequência, usando resumos, mapas mentais e flashcards para fixar melhor. Acompanhe seu progresso com simulados periódicos, analisando erros e ajustando o plano de estudo. Cuide também do corpo: sono adequado, alimentação equilibrada e atividade física leve aumentam a concentração. Por fim, mantenha a motivação lembrando diariamente o motivo pelo qual você quer ser aprovado e celebre pequenas conquistas ao longo do caminho.



Uma boa estratégia para manter o foco é trabalhar com metas diárias e semanais específicas, como número de questões resolvidas ou capítulos lidos. Ao final do dia, marque o que foi cumprido e identifique o que precisa ser ajustado. Use técnicas como a Pomodoro (25–50 minutos de estudo concentrado seguidos de 5–10 minutos de pausa) para evitar cansaço mental e aumentar a produtividade. Durante o estudo, deixe apenas o material necessário à vista e utilize aplicativos de bloqueio de distrações, se preciso.




Também é importante cuidar da parte emocional. Compare-se apenas com você mesmo, evitando ansiedade ao olhar o ritmo de outros candidatos. Aceite que haverá dias menos produtivos e foque na consistência ao longo das semanas. Se possível, participe de grupos de estudo saudáveis, que troquem materiais e dúvidas sem virar fonte de distração. Com rotina, disciplina e ajustes constantes, o foco se torna um hábito e aproxima você da aprovação.



# REDAÇÃO EM FOCO

Uma boa redação em concurso público exige clareza, objetividade e domínio da norma padrão. Comece sempre planejando: leia o tema com atenção, destaque palavras-chave e defina sua tese em uma frase simples. Em seguida, organize o texto em introdução, desenvolvimento e conclusão, mantendo um encadeamento lógico entre os parágrafos.

Evite frases muito longas, gírias, abreviações e opiniões extremas. Use conectivos para ligar ideias, como "além disso", "por outro lado" e "portanto". Reserve alguns minutos finais para revisar ortografia, concordância e pontuação. Com treino constante, leitura de bons textos e simulações cronometradas, sua redação ficará mais segura, coesa e alinhada ao que as bancas avaliadoras procuram.



Revisar de forma inteligente para concurso significa ter método, constância e foco no que realmente cai na prova. Comece organizando um ciclo de revisões: revise o conteúdo em 24 horas, depois em 7 dias e novamente em 30 dias. Use resumos curtos, mapas mentais ou fichas, sempre escritos com suas próprias palavras. Dê prioridade às questões: resolva muitas questões da banca, corrija com atenção e anote os erros em um caderno de revisão. Assim, você transforma cada falha em aprendizado direcionado.



Alterne matérias na revisão para evitar cansaço e aumentar a retenção. Em vez de reler o material passivamente, teste-se o tempo todo: faça perguntas para si mesmo, tente explicar o conteúdo em voz alta e escreva pequenos simulados. Use marcações inteligentes: destaque apenas palavras-chave e fórmulas importantes, não o texto inteiro. Antes da prova, concentre-se em revisões rápidas, listas de pontos fracos e questões recentes da banca. Com disciplina e um bom planejamento de revisões, você estuda menos conteúdo repetido e ganha mais resultado na memorização.






UM DIA ANTES

Um dia antes da prova de concurso, o foco deve ser revisar com leveza e cuidar do seu bem-estar. Evite tentar aprender conteúdos novos ou fazer maratonas de estudo. Em vez disso, faça uma revisão rápida de resumos, mapas mentais e questões já resolvidas, apenas para relembrar os principais pontos. Organize tudo o que você vai levar: documento, caneta, água, lanche e o endereço do local de prova, conferindo o tempo de deslocamento.



Cuide também do corpo e da mente: alimente-se bem, evite excessos de café ou açúcar e faça uma atividade relaxante, como uma caminhada leve ou alongamentos. Desconecte-se das redes sociais e de conversas que gerem ansiedade. Defina o horário de dormir para garantir uma boa noite de sono e deixe a roupa separada. Lembre-se: o objetivo desse dia é chegar calmo, confiante e descansado para aplicar tudo o que você já estudou.



CLIQUE E COMPRE  
EBOOKS

Talvez você goste deste livro

Saiba Mais

