



Aprovado

Consultoria para Concursos

"Estratégias para ser aprovado em provas e concursos e atingir 90% de acertos"

Henrique Marques Rosa

Analista Judiciário do TRF 3a Região

ÍNDICE

Apresentação	02
Qual a importância da estratégia ?	05
Mentalidade.....	06
Concurseiro de sucesso	07
Crenças Limitantes	12
Motivação.....	15
Pilares Estratégicos	16
Foco	17
Priorize seu Edital	18
Planejamento.....	23
Calendário 20s	23
Roteiro R2E3	24
Resumo por Gatilhos (RPG).....	26
Revisões Obrigatórias (RODeROS)	28
Trilha do Aprovado	29

APRESENTAÇÃO



HENRIQUE MARQUES ROSA

Atualmente é Analista Judiciário do Tribunal Regional Federal da Terceira Região em São Paulo, formado em Administração de Empresas, possui Certificação de Especialista em Investimentos Ambima (CEA), Consultor Estratégico para concursos públicos, aprovado em 7 concursos federais para Analista.

TRT 4 (ANALISTA JUDICIÁRIO - AREA ADM - PAG 3)

[www.trt4.jus.br/portais/media/63161/Edital de divulgacao do resultado final.pdf](http://www.trt4.jus.br/portais/media/63161/Edital_de_divulgacao_do_resultado_final.pdf)

TRT 7 (ANALISTA JUDICIÁRIO - AREA ADM - PAG 8)

https://www.trt7.jus.br/files/publicacoes/concursos/servidores/2017/edits/ED_9_2017

TRT 11 (ANALISTA JUDICIÁRIO - AREA ADM - PAG 1)

www.concursosfcc.com.br/concursos/trt11116/listaPublicacao/47/index.html

TRT 24 (ANALISTA JUDICIÁRIO - AREA ADM - PAG 1)

www.trt24.jus.br/documents/20182/1088651/07-08-2017+Lista+de+Resultados%2C+ap%C3%B3s+recursos+-+Provas+Objetivas+e+Discursivas+%28cargos+A01+a+H08%29.pdf

TST (ANALISTA JUDICIÁRIO - AREA ADM - PAG 1)

www.concursosfcc.com.br/concursos/tstdc117/listaPublicacao/132/index.html

TRF 1 (ANALISTA JUDICIÁRIO - AREA ADM - CIDADE GOIANIA/GO)

<http://portal.trf1.jus.br/Consulta/Concurso/Servidor/2011/quadroAnalitico/form.php?concurso=52>

TRF 3 (ANALISTA JUDICIÁRIO - AREA ADM - PAG 3)

[https://www.trf3.jus.br/documentos/sege/RING -
_Concursos/2015/Editais de resultados -
homologacoes/06-2016.pdf](https://www.trf3.jus.br/documentos/sege/RING-_Concursos/2015/Editais_de_resultados_-_homologacoes/06-2016.pdf)

"Tudo o que um sonho precisa para ser realizado é alguém que acredite que ele possa ser realizado."

Roberto Shinyashiki

QUAL A IMPORTÂNCIA DA ESTRATÉGIA PARA CONCURSOS PÚBLICOS?

Se você quer saber como ser aprovado e nomeado em um concurso público este material será de extrema valia em sua caminhada.

Nesse livro, não irei comentar de "**fórmulas mágicas**" de como ser aprovado em concursos. Irei te apresentar de forma bem prática as ferramentas e técnicas que utilizei durante minha preparação e que deram resultado.

De início, devo-lhe dizer que **não será uma tarefa fácil** conquistar a tão sonhada aprovação e nomeação. Você será exigido de todas as formas, tanto física quanto psicológica. Porém, pode ter certeza, a sensação do dia da nomeação no diário oficial será **um dos dias mais felizes de sua vida**, e por isso digo que faria tudo novamente, se fosse necessário, mas é claro, sem cometer os mesmos erros que eu e a maioria das pessoas cometem no início ou durante todo o processo de preparação, erros esses que podem ser resumidos em três palavras: **falta de estratégia**.

Por isso, pode-se dizer que a **estratégia é a chave para ser diferente e melhor que a maioria**, pois você nunca conseguirá resultados expressivos fazendo apenas o que todos fazem.

Dessa forma, quando você adotar uma estratégia de estudo eficiente que está alinhada ao seu estilo de vida, você terá, por exemplo, as seguintes vantagens:

- Estudar a mesma quantidade que os outros ou até menos e ter resultados mais expressivos.
- Ter noção de todo o processo para conquistar seu objetivo e ter consciência em que ponto está a cada momento.
- Qualidade de vida para auxiliar você a não desistir até conquistar seu objetivo.

"Se eu tivesse 8 horas para cortar uma árvore, gastaria seis afiando meu machado" Abraham Lincoln.

MENTALIDADE

Nesse capítulo vou te apresentar sinteticamente o quanto o poder de sua mente impacta em seu rendimento e por consequência em seus resultados. Primeiramente, comentarei sobre as **características de um concursado de sucesso**, após isso, **as crenças que limitam seu desempenho**, e por fim, **o quanto a motivação é importante** na caminhada até sua vitória.



CONCURSEIROS DE SUCESSO

Durante minha preparação para concursos públicos tive vários aprendizados além daqueles que seriam cobrados no momento de prova. Um deles foi a oportunidade de conviver e conhecer pessoas de diferentes lugares e culturas pelo país. Nesses contatos, foi possível observar algumas características que são indispensáveis para que um concurseiro tenha sucesso e se destaque dos demais. Vou lhe apresentar a seguir as quatro principais características:

1 - ASSUMA A RESPONSABILIDADE PELO SEU FUTURO.

É fato que não podemos controlar 100% das variáveis que influenciam em nosso resultado como imprevistos, afazeres de casa, trabalho, família, entre outras. Contudo, 80% desses fatores depende apenas de suas ações! Por esse motivo você deve assumir 100% da responsabilidade naquilo que depende exclusivamente de você.

"É uma falta de responsabilidade esperarmos que alguém faça as coisas por nós" (John Lennon)

2 - PENSE GRANDE.

Uma das piores mentalidades que um concurseiro ou estudante pode ter é a tentar fazer uma prova para atingir somente a média para passar. Digamos que uma prova exija nota 6 para a aprovação, então você coloca isso como meta. Seu cérebro passará a criar recursos para que você estude no máximo para tirar nota 6. Como o cérebro procura sempre conforto, pode até fazer com que você procrastine e estude bem menos do que deveria. Com isso, é bem provável que você tire entre uma nota 4 ou 5. Agora se você estabelece como meta tirar nota 10 que é o máximo, então você irá se dedicar ao máximo e com isso é bem provável que tire entre 8 ou 9, o que é bem melhor do que apenas 6. Entendeu? Quando você estabelece objetivos e metas altas você dedica-se mais aos estudos e com isso seus resultados são melhores. Uma dica bem simples para você conseguir isso é escrevendo seus objetivos e deixando eles bem à vista.

"Mire nas estrelas para acertar na lua" (deconhecido)

3. FOCO NA SOLUÇÃO E NÃO NO PROBLEMA.

O foco não deve estar no problema de forma emocional, deve estar em compreender o problema de forma a focarmos na solução. Muitas das dificuldades que surgirem durante seu processo de preparação não devem ser vistas primeiramente como problema, e sim com um olhar de oportunidade. Posso exemplificar a época de quando eu tinha que estudar para um regimento interno de um tribunal, o qual as regras são vastas e um grande tempo era exigido para estudá-lo. Em um primeiro momento, eu pensei que me dedicar aquilo iria me prejudicar, mas após refletir sobre o tema, entendi que se eu encontrasse uma forma de estudá-lo de uma maneira eficiente poderia me destacar das outras pessoas que não davam importância ao tema, e ainda sim economizar tempo.

"Não encontre defeitos, encontre soluções. Qualquer um sabe queixar-se." (Henry Ford)

4. CORAGEM.

O medo pode impedir qualquer pessoa de realizar algo do qual ela tenha potencial. No contexto de concursos públicos, o medo pode impedi-lo de se inscrever em um concurso em outro estado, de enfrentar uma nova banca, de se preparar para um cargo mais concorrido ou até mesmo de estudar estratégia em um livro como esse. Diante disso, é necessário que o concurseiro tenha coragem! Coragem para se arriscar, para conhecer o novo, para se desafiar, independente do que os outros pensem.

"A coragem é a primeira das qualidades humanas porque garante todas as outras." (Aristóteles)



CRENÇAS LIMITANTES

Muitas de nossas derrotas começam já em nossa mente, devido principalmente as chamadas **crenças limitantes**.

Mas que o que exatamente são essas crenças e como elas impactam nosso desempenho?

De maneira resumida, elas são as interpretações e os pensamentos que assumimos como verdade e que **nos impedem de desenvolver as competências, habilidades e emoções**. Em geral, são concepções falsas ou que têm parcial verdade, mas que limitam a pessoa em se esforçar para erradicá-las de sua rotina. A seguir alguns exemplos comuns:

- “essa matéria é muito difícil e eu não vou conseguir aprende-la”;
- “a banca CESPE é muito difícil para mim”;
- “é necessário estudar 10 horas por dia para ser aprovado”;
- “esse cargo é muito concorrido e eu não serei aprovado”.

Da mesma forma, que existem crenças limitantes, existem também as **crenças fortalecedoras**, as quais trabalham de maneira oposta daquelas.

As crenças fortalecedoras, são conclusões, percepções e visões a respeito de si mesmo e do mundo, que **ajudam o indivíduo a ser, fazer e ter conceitos e ações positivos e poderosos**, que resultam em uma vida de grandes conquistas. Diante disso, é importante que você identifique as crenças que podem limitar seu desempenho e as substitua por crenças fortalecedoras, como exemplificado abaixo:

- "se essa matéria é difícil, talvez seja porque eu não a estudei corretamente ainda";
- "vou estudar para banca CESPE e me especializar nela";
- "vou estudar quatro horas por dia, mas com 100% de concentração e aproveitamento";
- "quanto assertivo eu devo ficar para ser nomeado nesse cargo, dessa forma serei meu único concorrente".



MOTIVAÇÃO

A motivação é algo pessoal, interno e íntimo, por isso, o lugar que você vai encontrar a motivação para estudar para concurso público é dentro de você mesmo. Dessa forma responda para si:

O que é que te faz estudar para concursos? Porque você faz isso? Qual o sentido de você estudar?

Essas são perguntas que precisam ser respondidas muito antes de se preparar para qualquer concurso. E eu digo isso, porque se você não tiver a motivação certa dificilmente será aprovado. Então é

preciso que você responda a esses questionamentos e descubra qual a sua maior motivação interior.

Contudo, mesmo a motivação sendo algo intrínseco ao indivíduo, é **possível influencia-la externamente**, a seguir seguem alguns gatilhos motivacionais que me ajudaram muito:

- Textos motivacionais (livros e cards do instagram);
- Pessoas Motivadoras (grupos de dúvida, contato com aprovados);
- Filmes motivadores (filmes e vídeos curtos no youtube);
- Cartaz de Motivação (cartaz com meta para o concurso).

PILARES ESTRATÉGICOS

Nesse capítulo você conhecerá os **três pilares estratégicos** indispensáveis para lhe colocar no rumo da aprovação.



1 - FOCO - Escolha apenas um cargo para se preparar.

- Escolha apenas um cargo e de preferência apenas uma banca avaliadora.



2 - PRIORIZE O EDITAL – Priorize seu edital em até 50%.

- Priorize seu edital com a análise de editais, questões de concurso, cargos desejados e perfis das bancas.



3 – PLANEJAMENTO – Calendário no qual você estude e revise.

- Organize seu estudo com o **Calendário 20s** que se adapta ao seu perfil;
- Utilize o **Roteiro de Estudo R2E3** e aumente seu desempenho rápido;
- Resuma os assuntos usando a técnica do **Resumo por Gatilhos (RPG)**;
- Revise o conteúdo de forma sistemática com as **Revisões Obrigatórias (ROD e ROS)**.

FOCO

Primeiramente, pense e pesquise sobre o cargo que você sonha para sua vida. Agora, defina o cargo e a banca avaliadora que normalmente é responsável pela realização do concurso. É **essencial que você tenha foco em um cargo** ou cargos similares e, se possível, em **apenas uma ou duas bancas** também. Abaixo alguns exemplos de combinações de cargos + banca avaliadora:

1. Analistas (TJ, MP, TRF, TRE) + FCC
2. Técnicos (TRT, TRF, TRE) + FCC
3. Técnicos (INSS, TJ, MP) + CESPE
4. Defensoria + CESPE
5. Magistratura do Trabalho + FCC
6. Exame OAB + FGV

Mas você pode se perguntar: se existem tantas opções, porque eu preciso escolher apenas um ou poucos cargos e ainda escolher uma instituição? A resposta esta baseada em um princípio estatístico que talvez você conheça ou já ouvir falar e que vou lhe mostrar no próximo capítulo. Agora, o que importa é você definir seu FOCO. Vamos lá?

PRIORIZE O EDITAL



O segundo pilar estratégico que você vai conhecer está relacionado a priorização do seu edital. Mas antes de apresentar como funciona essa técnica, é importante que você conheça rapidamente o princípio estatístico que a embasa: **Princípio de Pareto** ou **Regra do 80/20**. Esse princípio tem como premissa que 20% dos esforços geram 80% dos resultados e isso se aplica quase que perfeitamente aos concursos.

Muitos dos assuntos de seu edital possuem incidência muito superior aos outros assuntos e por isso devem ser estudados com prioridade.

Diante disso, **você deve direcionar seus esforços para a parcela dos assuntos mais cobrados** visando garantir a maior parte dos pontos das questões que historicamente tem maior frequência e para fazer isso, da melhor forma, vou lhe ensinar a técnica do **Edital Priorizado** que utilizei durante minha preparação.

Um Edital Priorizado é composto de temas e assuntos, feito por você, com foco em um ou alguns cargos e instituição, no qual você concentrará seus estudos. Então o primeiro requisito aqui é que você já tenha definido o seu FOCO.

PRIMEIRO PASSO : Análise dos Editais Anteriores

Selecione os últimos editais do(s) cargo(s) e instituição escolhida de acordo com seu FOCO e selecione as matérias que são cobradas com maior frequência para incluí-las ao seu edital priorizado.

DISCIPLINAS COBRADAS DE CARGOS DOS TRIBUNAIS DO TRABALHO (TRTs) - BANCA FCC

ANALISTA - ÁREA JUDICIÁRIA	
Direito do Trabalho	100%
Processo do Trabalho	100%
Processo Civil	100%
Direito Constitucional	100%
Direito Administrativo	100%
Português	96%
Direito Civil	96%
Matemática / Raciocínio	52%
Regimento Interno	48%
Direito Previdenciário	36%
Noções de gestão Pública	32%
Informática	32%
Penal	4%

ANALISTA - ÁREA ADMINISTRATIVA	
Direito Constitucional	100%
Direito Administrativo	95%
Português	91%
Direito do Trabalho	91%
Administração Pública	82%
Orçamento Público	77%
Regimento Interno	64%
Matemática / Raciocínio	59%
Processo do Trabalho	36%
Adm de Recursos Humanos	36%
Informática	32%
Contabilidade Pública	32%
Adm de recursos materiais	23%
Gestão de pessoas	23%
Gestão Pública	23%
Administração Geral	18%
Direito Civil	14%
Processo Civil	14%
Direito Previdenciário	5%

TÉCNICO - ÁREA ADMINISTRATIVA	
Direito Constitucional	100%
Direito do Trabalho	96%
Direito Administrativo	96%
Português	92%
Processo do Trabalho	92%
Matemática / Raciocínio	72%
Administração Pública	48%
Regimento Interno	44%
Orçamento Público	36%
Noções Gestão pública	36%
Informática	32%
Processo Civil	28%
Direito Civil	16%
Direito Previdenciário	4%

SEGUNDO PASSO: Análise das Matérias e Assuntos

Selecione provas do(s) cargo(s) e instituição escolhida de acordo com o seu FOCO. Após isso, analise as matérias que você identificou com maior frequência a serem cobradas nos editais anteriores de forma que você **identifique os assuntos que são cobrados com maior frequência** também. Anote os assuntos com maior incidência em um edital em apartado que você chamará de Edital Priorizado. Faça isso com todas as matérias que você selecionou no PRIMEIRO PASSO.

EDITAL PRIORIZADO

Direito Administrativo: Ato Administrativo; Licitações, Contratos Administrativos, Regime Jurídico dos Servidores Públicos Civis da União.

Direito Constitucional: Direitos e Garantias Fundamentais, Nacionalidade, Organização do Estado, Administração Pública, Processo Legislativo, Poder Judiciário.

Português: Pontuação, Vozes Verbais, Concordância Verbal, Pronomes Relativos, Crase, Tempos Verbais.

TERCEIRO PASSO: Agregue seu Edital Priorizado

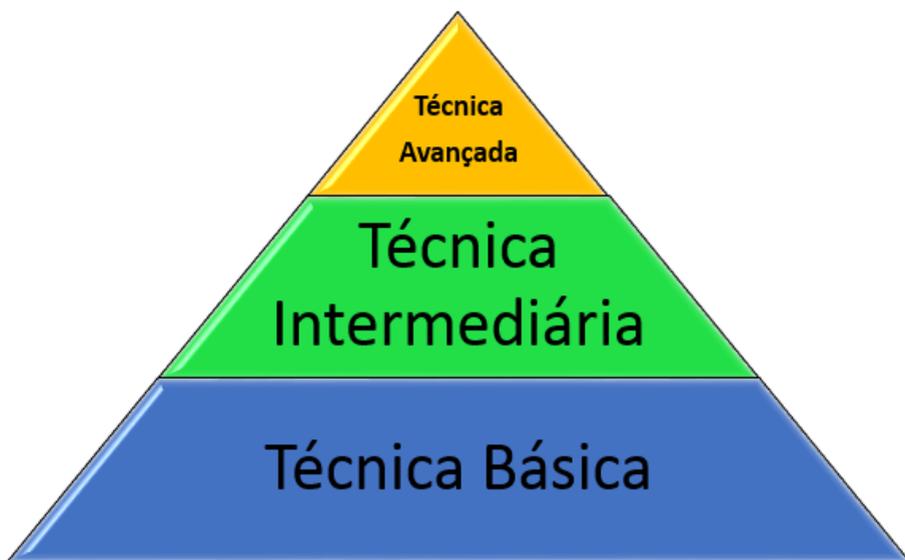
Esse passo só será realizado quando o edital do concurso for disponibilizado. **Matérias específicas que vão aparecer apenas na divulgação do edital** também deverão constar no seu edital priorizado haja vista terem grande incidência de cobrança. Contudo esses assuntos devem ser tratados com prioridade caso a caso também. Temos como exemplo a matéria de Regimento Interno, a qual possui um conteúdo extenso e demanda muito tempo para estudá-la, contudo, apenas algumas partes dessa matéria são realmente cobradas. Dessa forma, você deve incluir as matérias específicas em seu Edital Priorizado, lembrando apenas de focar no que é mais cobrado também.

QUARTO PASSO: Compare seu Edital Priorizado

O último passo é pegar o edital completo disponibilizado do concurso e confrontar com o seu edital priorizado, ou seja, você vai destacar de amarelo no edital original todos os temas que estiverem ao mesmo tempo no seu edital priorizado e no edital de seu concurso liberado. São esses os **temas** prioritários para sua revisão final.

Os quatro passos que lhe apresentei são **passos básicos para construção de um edital priorizado**. Contudo, é importante ressaltar que nem sempre você conseguirá as provas para as análises necessárias. Por isso, vou te mostrar outras técnicas aprimoradas que proporcionam uma estratégia mais robusta e eficiente e conseqüentemente um maior desempenho.

TÉCNICAS COMPLEMENTARES



O resultado desse conjunto de técnicas, quando colocadas em prática, é chamado **edital priorizado**, o qual irá aumentar sua eficiência em provas em até **10x**.

BÁSICA: Análise dos Editais e Provas Anteriores.

Técnica que lhe expliquei nas páginas anteriores. Ao analisar os editais anteriores e as provas antigas você consegue perceber quais questões são mais cobradas para um determinado cargo e qual o nível de dificuldade e assim priorizar corretamente seu estudo.

INTERMEDIÁRIA: Relação com o Cargo.

As bancas mais populares tentam selecionar questões que analisem os conhecimentos do candidato para exercer o cargo. Por isso, essa análise é indispensável para priorizar ainda mais os assuntos a serem estudados.

AVANÇADA: Perfil da Banca.

Por fim, é necessário verificar qual a ideologia da banca avaliadora para definir aspectos como natureza dos assuntos e profundidade em cada tema. Isso estreita ainda mais o que deve ser estudado e de qual forma e fonte devem ser estudados os assuntos.

PLANEJAMENTO

O terceiro e último pilar que será a base de sua estratégia rumo a sua aprovação nos concursos públicos é o planejamento. Já te adianto que as técnicas relacionadas ao planejamento que vou te mostrar são bem mais abrangentes que aquelas simples alocações de matérias nos horários disponíveis do seu dia, prática muito comum por muitos concurseiros até hoje.

CALENDÁRIO 20s

Primeiramente, o seu planejamento deve conter um calendário de estudo no qual você poderá anotar as matérias já estudadas, os dias de estudo e revisão e ter uma gestão sobre o avanço dos assuntos do seu edital priorizado.

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Semana 01							
Semana 02							
Semana 03							
Semana 04							
Semana 05							
Semana 06							
Semana 07							

Colocando o Calendário 20s dentro do seu planejamento você terá as seguintes vantagens:

- **Adaptação do calendário a sua disponibilidade** diária e não você a ele;
- **Alocação diária do que é estudado ao calendário;**
- Programação de Revisões Periódicas (**ROD e ROS**) e **Revisão Final;**
- Facilidade no **acompanhamento do avanço dos assuntos do seu edital priorizado.**

Assim, você deve alocar diariamente cada assunto que for estudado em cada dia do calendário e com isso dar progressão ao seu estudo. Falando nisso, vou te mostrar agora, o roteiro de estudo que utilizei como base nos meus estudos: o **Roteiro R2E3.**

ROTEIRO DE ESTUDO R2E3

Esse roteiro de estudo é baseado em uma estratégia que vai gerar, de forma rápida, um aumento do seu desempenho de acertos nos concursos.

O motivo desse aumento de desempenho rápido não é nada mágico ou inovador, mas algo óbvio: **seu tempo de estudo deve ser focado 70% em fazer questões**, que nada mais é aquilo que você terá que fazer durante a prova. Foi utilizando esse método que eu consegui acertar mais de 90% da prova para o concurso do Tribunal Superior do Trabalho para Analista.

O roteiro é formado da seguinte forma: **exercícios, estudo, resumo RPG, exercícios e revisão.**

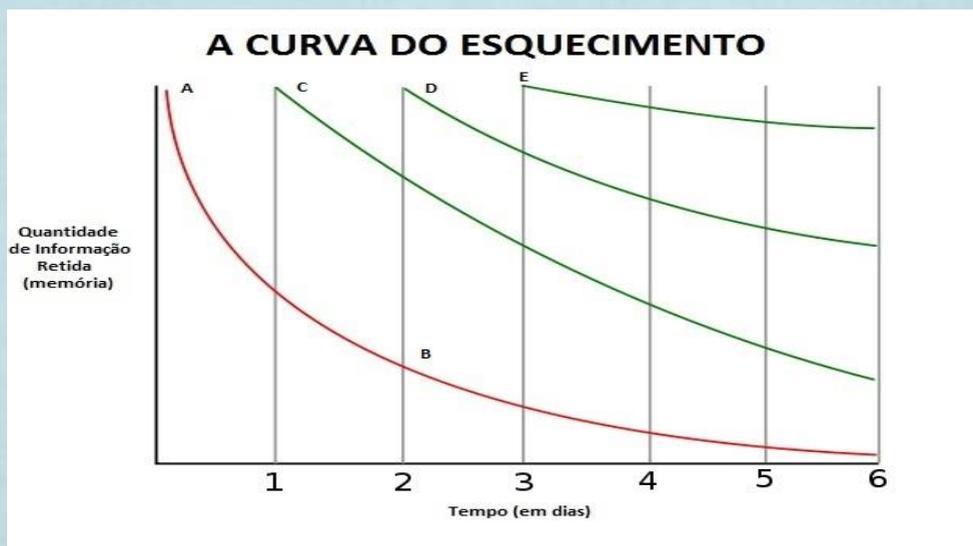
Tenho certeza que depois de colocar esse roteiro em prática alinhado com as técnicas que estou te mostrando, **seu desempenho nunca mais será o mesmo.**



Contudo, de nada adianta ter um edital priorizado focado no que é mais cobrado, um calendário que organize seu andamento e um roteiro de estudo adequado ao seu desafio, se você não revisar e resumir o conteúdo. Diante disso, vou te mostrar outras duas técnicas indispensáveis ao seu planejamento: o **Resumo por Gatilhos (RPG)** e as **Revisões Obrigatórias (ROD e ROS)**.

RESUMO POR GATILHOS (RPG)

Estudos teóricos desenvolvidos pelo psicólogo alemão Herman Ebbinghaus, comprovaram a capacidade do nosso cérebro de armazenar uma informação recém adquirida, mensurando quais seriam os efeitos do tempo sobre nossa memória. É a chamada "curva do esquecimento" (ou Forgetting Curve).



De acordo com a curva do esquecimento, se você não revisar dentro de 1 semana o que estudou todas as semanas anteriores, terá grandes chances de esquecer mais de 80% do conteúdo.

Então você precisa revisar. Contudo, para que você consiga revisar com a periodicidade necessária sem perder a qualidade da revisão ou se alongar demais nesses momentos, um **resumo eficiente torna-se necessário**.

A melhor forma que eu conheço é construí-lo em cima de palavras "**gatilhos**". Esses gatilhos agirão como uma chave em sua memória e disponibilizarão vários detalhes que você já estudou anteriormente.

Para isso, no momento do seu estudo, você deve construir o que eu chamo de **Resumo por Gatilhos (RPG)**. Esse resumo tem as seguintes vantagens sobre os resumos tradicionais:

- Demanda menos tempo na sua construção;
- Demanda menos tempo para revisão;
- Permite uma revisão mais eficiente no futuro;
- Comprime grande quantidade de conteúdo em poucas palavras.

Revisão Obrigatória Semanal (ROS)

De posse de um resumo eficiente, como o RPG que te mostrei, você será capaz de revisar tudo que já estudou até o momento, na semana seguinte, e assim ir avançando nos assuntos de seu edital priorizado. Ressalto mais uma vez, **isso só será possível se você fizer seus resumos com qualidade e eficiência** pois a cada semana o conteúdo a ser revisado será maior.

Revisão Obrigatória Diária (ROD)

De acordo com a curva do esquecimento, é possível que uma pessoa esqueça até 80% do que aprendeu após 24 horas também. Diante disso, no dia seguinte, uma revisão rápida de 15 minutos do conteúdo estudado no dia anterior, utilizando seu resumo RPG é indispensável para sedimentar o conhecimento em sua memória.



TRILHA DO APROVADO

Quatro vezes ao ano vou oferecer um **treinamento gratuito** exclusivo para quem se inscreveu e recebeu esse livro.

Esse treinamento gratuito será feito durante uma semana e terá **3 vídeos**. Ao final, irei disponibilizar uma **planilha eletrônica de acompanhamento que interage com as ferramentas e técnicas** que mostrei aqui.

Para participar, preste atenção ao seu email, pois será por lá que vou te avisar que o treinamento está disponível.

Além disso, para qualquer dúvida, é só me mandar um e-mail para: henrique@aprovadoconcursos.com.br

**Um forte abraço,
Henrique Rosa**