

TÉCNICA DA APROVAÇÃO

Guia Definitivo Para Você
Conquistar A Sua Aprovação
Em Qualquer Concurso Público.

Prof.MarcoFerrari



Dicas para a leitura desse Livro Digital

Olá! Este e-Book é um PDF interativo. Isso quer dizer que aqui, além do texto, você também vai encontrar links, botões e um índice clicável.

Os botões no canto direito inferior de todas as páginas servem para você acessar minhas Redes Sociais e meu canal no Youtube com muitas aulas grátis.

Se você gostar do conteúdo, fique à vontade para compartilhar o material com seus amigos. ▢

No sumário você pode clicar em cada capítulo e ir diretamente para a parte do livro que você quer ler.

Como última dica, saiba que quando o texto estiver [assim](#), quer dizer que ele é um link para uma página externa que vai ajudar você a aprofundar o conteúdo.

Sinta-se à vontade para clicá-lo!

Boa leitura!

SUMÁRIO

<u>Introdução.....</u>	
<u>.....04</u>	
<u>Produtividade.....</u>	
<u>.....05</u>	
<u>Estudos.....</u>	
<u>.....18</u>	
<u>Quanto estudar por</u>	
<u>dia.....</u>	
<u>21</u>	
<u>Prepare o ambiente de</u>	
<u>estudo.....</u>	
<u>23</u>	
<u>Plano de</u>	
<u>estudo.....</u>	
<u>.....24</u>	
<u>Exercícios</u>	
<u>físicos.....</u>	
<u>.....30</u>	

Técnica Da Aprovação

Preparei esse material para você com dicas que passei para meus alunos que foram aprovados em concursos.

Também consultei especialistas de diversas áreas para disponibilizar um material completo e útil, que o ajude a atingir a sua aprovação em um concurso público!

Não se preocupe, eu sei o quanto seu tempo é importante e que cada minuto de estudo pode fazer a diferença; então, você não encontrará nenhum "*blá-blá-blá*" por aqui, o material foi inteiramente feito pensando em como otimizar o seu tempo, melhorar os seus estudos e facilitar a sua vida como estudante.

Então vamos ao que interessa?



Produtividade

Comecei o livro por esse tópico não por acaso.

Não adianta nada você estudar seis horas por dia se nesse período você está desfocado, preocupado com outras tarefas ou fazendo muitas coisas ao mesmo tempo.

Quando você se torna mais produtivo e focado, você estuda mais e melhor, o que é essencial se você deseja ser aprovado em um concurso público.

Então, aqui estão as nossas preciosas dicas:



#1 - Pare de fazer o que você não precisa fazer

Faça uma reflexão sobre as coisas que você faz atualmente, e que não estão realmente ligadas ao seu objetivo de passar no concurso público.

Pode ser desde assistir à televisão, perder muito tempo no Facebook, responder e-mails que não precisam ser respondidos, ou mesmo ajudar um amigo numa tarefa em que, na realidade, a sua ajuda é dispensável.

É importante você entender que terá de sacrificar algumas atividades para conseguir ser mais produtivo e ter mais tempo para se dedicar às tarefas que são de fato importantes ao seu objetivo maior.

Entenda que esse sacrifício será passageiro, depois que você conseguir a sua aprovação no concurso que almeja, poderá voltar à sua rotina normal.

Agora faça uma reflexão sobre as coisas que você faz e que não precisariam ser feitas por você, isso é, outra pessoa poderia substituí-lo em determinadas tarefas.

Pode ser lavar a louça, a roupa, levar o cachorro para passear ou levar o carro ao conserto.

Você tem alguém que poderia ajudá-lo nessas tarefas?

Ótimo, delegue a essa pessoa tudo aquilo que não precisa ser feito por você, assim terá mais tempo e energia para se dedicar às atividades fundamentais que o levarão ao seu objetivo.



#2 - Crie hábitos

O hábito é um artifício que o cérebro utiliza para colocar no “piloto automático” todas aquelas tarefas que precisam ser feitas com frequência; dessa forma ele não precisa gastar energia pensando e planejando cada uma delas todas às vezes que você precisar executá-las. (Por exemplo, escovar os dentes ou dirigir).

Os hábitos são compostos por três partes distintas e complementares:

1- Gatilho - Sentimento, lugar ou objeto.

2- Rotina - Processo de execução do hábito.

3- Recompensa - Satisfação ou prêmio de dever cumprido.

Então, para criar um novo hábito, você deve pensar em um **gatilho** eficiente para você, executar a **rotina** logo após ver ou perceber o **gatilho** e desfrutar da recompensa após a execução da **rotina**.



Você deve criar o seu próprio gatilho do hábito para que ele seja personalizado e funcione.

Um exemplo de criação de gatilho para um hábito pode ser o seguinte: deixar a roupa de caminhada ao lado da cama, assim, quando você acordar, já verá esse “gatilho” que o induzirá à rotina de realizar uma caminhada matinal, e a recompensa desse processo é a sensação de exercício feito, dever cumprido, a serotonina e os inúmeros benefícios advindos da prática de atividade física.

Como o foco aqui é criar um hábito que o(a) direcione aos estudos, crie o seu planejamento de estudos e escolha o seu gatilho que levará você à ação de estudar.

Pode ser deixar o tablet em cima da mesa para se lembrar de estudar logo depois do café da manhã, ou um alarme no celular que o avise a hora de estudar.

Sempre que o gatilho aparecer, execute a tarefa proposta, sem procrastinação, e após a execução desfrute de uma recompensa, assim você conseguirá tornar a tarefa um hábito e fazê-la se tornará natural.

#3 - Organize seu tempo

Planeje os seus dias, veja quanto tempo você dedicará aos estudos, quanto tempo dedicará para assistir às aulas, para fazer os exercícios.

Considere o seu tempo de trabalho, o tempo de deslocamento ao trabalho, tempo das refeições, exercícios físicos e sono, assim você poderá estabelecer metas de estudo realistas e coerentes com a sua rotina.

No capítulo “plano de estudos”, eu vou te ensinar como organizar o seu tempo e criar um plano de estudos eficiente, que o ajudará a estudar todas as matérias solicitadas no edital do concurso.



#4 - Poupe seu cérebro para decisões importantes

Outro ponto muito interessante da organização do tempo é você deixar as decisões menos importantes preparadas no dia anterior, por exemplo, o que você vai vestir no dia seguinte, o que você vai comer no café da manhã...

É comprovado que o cérebro humano se esgota com a tomada de decisão.

Se você poupar o seu cérebro de tomar decisões irrelevantes logo pela manhã, terá mais energia dele ao longo do dia.



#5 - POMODORO - Alcançando o foco total

Pomodoro - é uma técnica de organização de tempo desenvolvida pelo italiano Francesco Cirillo no final dos anos 80.

A técnica utiliza um cronômetro para dividir o trabalho em períodos de 25 minutos, chamados de pomodoros, que são períodos de **FOCO TOTAL** na tarefa que deve ser executada, ou seja, nada de celular, e-mails, mensagens, ou outras abas da internet abertas, a atenção do cérebro deve ser toda direcionada para a tarefa.

O estado de foco é quando você está altamente concentrado no que está fazendo, com isso, você se torna mais produtivo, pois a sua atenção está toda na tarefa que está sendo executada.

A cada pomodoro é necessário fazer um descanso de 3 a 5 minutos para reconstituir as funções do cérebro e deixá-lo apto para recomeçar o trabalho com plena capacidade de obter atenção total.

Você deve fazer até 4 pomodoros com esses intervalos mais curtos, depois é necessário realizar um descanso maior, de 15 a 30 minutos.

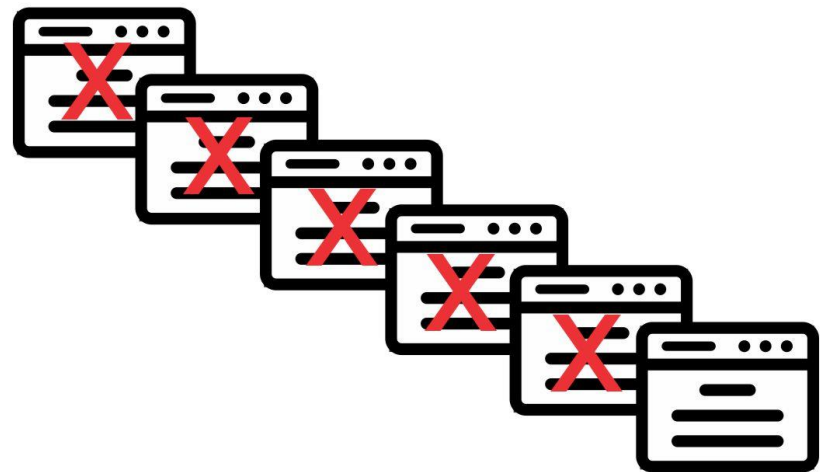
Existem aplicativos e sites na internet que podem ajudá-lo a controlar os seus pomodoros

#6 - Mantenha as outras abas fechadas

Parece irrelevante, mas não é.

As outras abas da internet abertas acabam consumindo nossa atenção de vez em quando e nos tirando da tarefa que estamos executando.

Então, para estudar de forma focada e produtiva, deixe aberta apenas a janela de internet do vídeo a que você estiver assistindo ou do exercício que estiver fazendo.



#7 - Sem notificações automáticas de recebimento de e-mail

Aquelas janelinhas que aparecem avisando que você recebeu um novo e-mail são vilãs da produtividade.

Elas invadem a tela, chamam a sua atenção e acabam com o seu estado de foco total, atrapalhando não apenas a tarefa que você está executando como a sua capacidade de assimilação de conteúdo.

Para garantir mais concentração e assimilação da matéria que você está estudando, bloqueie as janelas de alertas automáticas de e-mail



#8 - Lista de pendências

Deixe um caderninho ou uma folha de papel do seu lado quando você estiver estudando e, sempre que alguma coisa que não está relacionada aos estudos surgir na sua cabeça, anote para você lembrar depois, assim você consegue deixar o seu cérebro liberado para os estudos.

Comprar pasta de dente, tirar o lixo, marcar dentista podem ser tarefas importantes, mas no momento do estudo só vão atrapalhar sua concentração e capacidade de assimilação.

Deixe essas tarefas anotadas para você resolver no intervalo do seu pomodoro.



#9 - Deixe o celular distante

Essa dica também parece tola, e todo mundo pensa: “eu sei me controlar, não vou pegar o celular durante os estudos”, mas na hora que o celular vibra, logo o pegamos para ver quem está mandando a mensagem.

Visualizamos a mensagem, respondemos, verificamos as outras mensagens nos grupos, examinamos a linha do tempo do Facebook, do Instagram, e lá se foram 30 minutos de concentração e estudo.

Isso acontece de forma tão natural que às vezes nem percebemos.

Para evitar que aconteça com você, deixe o celular distante.

Se alguém tiver de falar com você e for importante, a pessoa o procurará ou ligará, ocasião em que você interromperá seus estudos para atendê-la.

E as mensagens nos grupos e nas redes sociais podem esperar o intervalo do seu pomodoro.





CONCLUSÃO

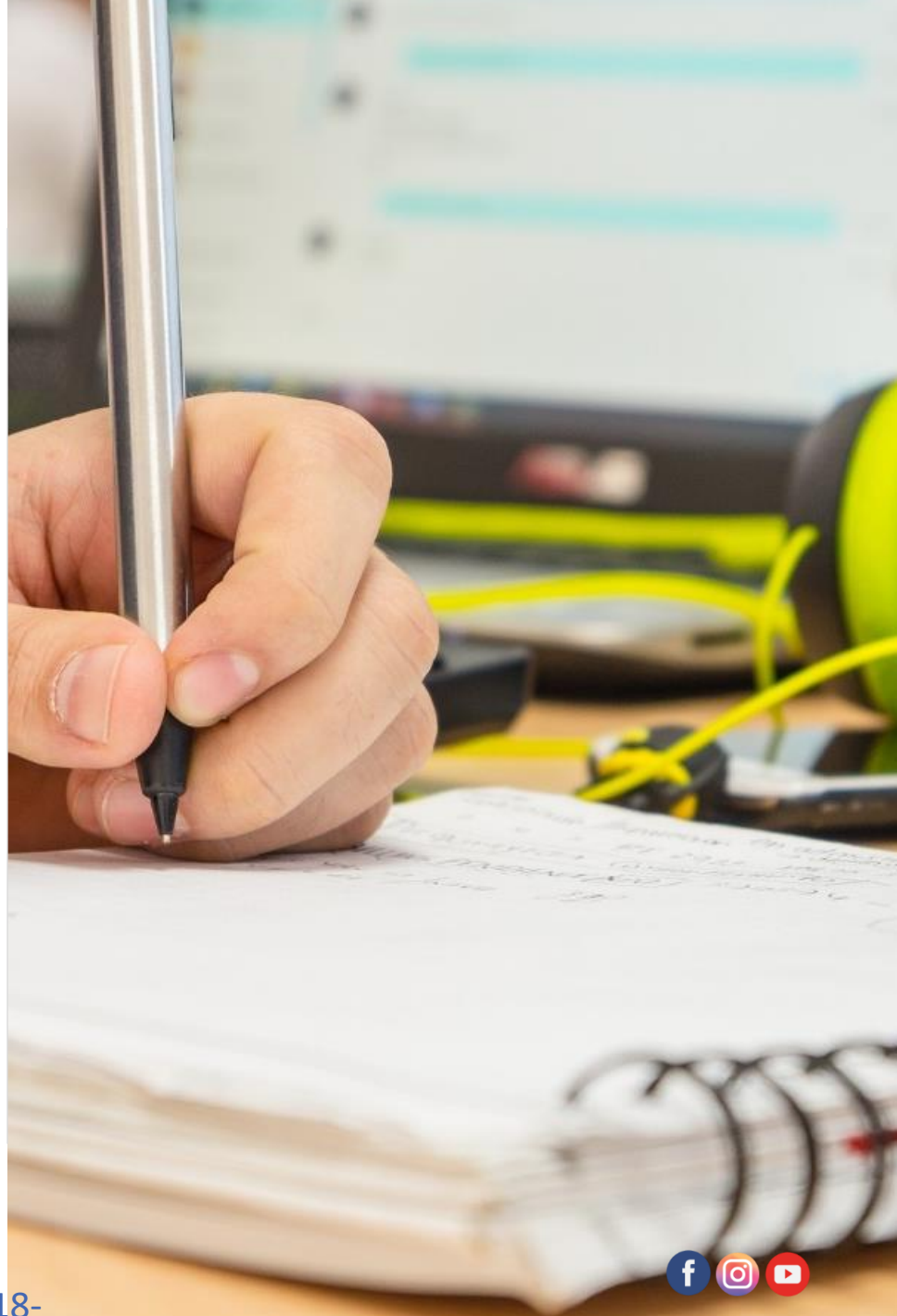
Pode parecer que essas dicas são simples ou ingênuas, mas são dicas explicadas em diversos cursos de produtividade, em todo o mundo; permita-se, então, experimentá-las para sentir os resultados que são alcançados com a aplicação delas.

Estudos

Agora vamos para o tópico que geralmente ganha mais a atenção dos concurseiros: **os estudos.**

Se você estuda apenas lendo e grifando as apostilas ou assistindo às aulas sem fazer anotações, saiba que essas técnicas de estudo não são consideradas as melhores maneiras de estudar e aprender uma matéria.

Separei algumas dicas e algumas técnicas que são ensinadas por conceituados educadores e utilizadas por diversos alunos meus que foram aprovados em Concursos Públicos.



Técnica: auto-explicação

A técnica de autoexplicação consiste em ler, assistir às aulas, estudar um conteúdo e depois explicá-lo a você mesmo ou a outra pessoa.

Com essa técnica você consegue fixar o conteúdo que já entendeu e verificar os pontos do conteúdo que você ainda precisa se dedicar e estudar mais, aqueles em que você encontrou dificuldade para explicar.

Técnica: estudo intercalado

Quando você alterna os tipos de conteúdos estudados, dedicando, por exemplo, uma hora de estudo a um conteúdo de que você gosta e que tem facilidade para assimilar e, em seguida, uma hora a um conteúdo que você considera mais extenuante, a produtividade torna-se maior.

Este tipo de técnica pode criar um relaxamento mental, fazendo com que você consiga estudar mais tempo e com que todo o conteúdo estudado seja assimilado com mais facilidade.

Técnica: fazer questões

Uma das melhores práticas para você aprender e fixar um conteúdo é fazendo questões logo depois de estudar ou assistir à aula.

Com as questões, você consegue fixar a matéria, identificar pontos do conteúdo que precisam ser aprofundados e treinar seu cérebro para a prova, tanto em questão de tempo para resolver como também em relação à maneira como o conteúdo pode ser perguntado.

Técnica: prática distribuída

O cérebro gosta de coisas simples e imediatas, por isso a prática distribuída (estudar os conteúdos de forma distribuída durante o prazo que antecede a prova, não deixando tudo para o último dia) é uma técnica um pouco mais complexa de se executar.

Estudar o conteúdo de maneira distribuída pode fazer com que você consiga estudar mais conteúdos e fazer com que a matéria fique consolidada no seu cérebro, sendo acessada com mais facilidade na hora da sua prova.

Se você não sabe como fazer a prática distribuída, continue lendo o e-book. No “Plano de estudos” ensinamos passo a passo como criar o seu plano de estudos para um concurso.

Estude todos os dias

Crie o hábito de estudar todos os dias.

O conhecimento não acontece de repente, ele é adquirido no dia a dia.

Para aprender realmente a matéria é preciso estudar, fazer questões e fixar o conteúdo.

Todo novo aprendizado transforma as sinapses e os neurônios, quanto mais você aprende, mais você exercita seus neurônios, que com o tempo tendem a fazer conexões mais rápidas.

Quanto Estudar Por Dia



O mais importante não é quantidade de horas estudadas e sim a qualidade dessas horas.

Não adianta estudar 8 horas por dia, com o celular do lado, Facebook aberto.

Se você estudar 2 horas todos os dias, sem interferências, essas 2 horas poderão ser mais produtivas que 8 horas de estudos em “multitarefa”.

Além disso, não é possível definirmos uma quantidade de horas de estudos ideal, pois cada pessoa tem um ritmo de estudo e uma vida além dos estudos.

Muitos estudantes trabalham, têm filhos, praticam esportes.

Por isso, é importante delimitar o tempo para cada atividade para que nada seja prejudicado.

Claro que para se preparar para uma prova, há sempre algumas coisas que você terá de deixar de lado por algum tempo, mas não é necessário esquecer-se de tudo e de todos para passar em um concurso.

É importante ter a sua hora de lazer para que você não acabe cansando-se demais e desistindo.

O ideal é separar para os estudos o maior número de horas possível, mas com qualidade.

Lembre-se: quanto maior for a sua dedicação, mais rápido você chegará ao seu objetivo.

Prepare o ambiente de estudo

Com um cantinho de estudos limpo e organizado, você conseguirá eliminar distrações, sentir-se-á melhor no ambiente e conseguirá estudar mais tempo.

Remova tudo aquilo que é desnecessário para a tarefa e limpe o ambiente.

Comece organizando o local de estudo.

Cada coisa deve ter o seu lugar próprio, o que facilita sua localização e o seu uso.

Muitas vezes não damos a devida importância ao local de estudos, mas o que nem todo mundo sabe é o ambiente pode aumentar em até 20% seu aprendizado.

Esses 20% a mais nos seus estudos podem fazer toda a diferença na hora de passar em concurso.

Por fim, nossa maior dica em relação aos estudos é a seguinte: seja persistente, a diferença das pessoas que são aprovadas e as que não são não é a genialidade, é a persistência e a postura diante dos estudos.



Plano de estudo

O plano de estudos geralmente é o segundo tópico na lista de preocupações de um concurseiro.

Com esse passo a passo, você poderá criar a sua agenda de estudos de forma mais rápida, fácil e indolor.

#1 - Análise do edital

Veja quais são as matérias solicitadas no edital do seu concurso e separe-as de acordo com seu nível de afinidade.

Para isso, anote todas as matérias em um papel e classifique-as com estrelinhas, 3 para as que você tem mais afinidade, 1 para as que você não gosta e 2 para as intermediárias.

Conhecer bem o tipo de prova, assim como pegadinhas, as matérias que terão maior pontuação e saber se a prova será múltipla escolha ou verdadeiro e falso também é fundamental para a aprovação.

Se o edital do concurso almejado ainda não saiu, você pode usar o edital dos concursos anteriores para se guiar.

As matérias geralmente não costumam mudar muito de um edital para outro e é melhor começar a estudar, mesmo sem o rumo completamente definido, do que deixar para estudar quando o edital sair, correndo o risco de ficar sem tempo para estudar tudo.

Importante: lembre-se de ajustar os seus estudos quando o edital for publicado, para garantir que todas as disciplinas sejam contempladas.

#2 - Prepare seu plano

Para preparar o próprio plano, você precisará de uma agenda (eletrônica ou física) ou de um papel em branco.

Se você tem uma conta no Gmail, pode usar o seu calendário do Google.

Se você prefere ter o material para anotações manuais, pode imprimir esse modelo semanal aqui.

[Clique Aqui Para Baixar O Seu Plano De Estudo](#)

Você pode planejar quantas semanas você quiser.

Sugiro o planejamento semanal porque ele evita o acúmulo de frustrações e também permite a implementação de melhorias contínuas, pois semanalmente você para e analisa os pontos que foram positivos e aqueles em que você pode melhorar.

Então vamos começar... Nesse material anote:

Plano de estudos

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
almoço							
tarde							
janta							
noite							



- **Todos os compromissos fixos que você tem**

Aqui você pode incluir: trabalho, buscar os filhos no colégio, fazer almoço, jantar, academia.

- **Todos os compromissos previstos**

Você tem um horário marcado com o dentista nesta semana?

Precisa levar alguém ao médico?

Então anote o horário na sua tabela.

- **Todas as atividades que você precisa executar**

Nesse momento você vai organizar todas as tarefas que você faz repetidas vezes, que lhe tomam tempo e que, se você se organizar, pode fazê-las apenas uma ou duas vezes por semana.

Por exemplo: Você tem de ir ao supermercado?

Certo, então planeje sua ida, fixe um horário para essa tarefa e organize sua lista do que precisa comprar, para que você não tenha de perder tempo no mercado ou de ir às compras mais de uma vez por semana.

- **Inclua as matérias que você vai estudar**

Agora selecione algumas matérias do edital que você precisa estudar e distribua nos horários vagos do seu plano de estudo.

Para isso:

Organize-se: comece os estudos do dia com as matérias que você classificou com 1 estrela (com que você tem menos afinidade) e termine o dia com as que você deu 3 estrelas.

Com isso você direciona o potencial máximo do seu cérebro para as matérias que precisam mais da sua atenção e deixa as matérias mais agradáveis para o final do dia, momento em que o seu cérebro pode não estar com a capacidade máxima de assimilação.

Também é importante separar mais tempo de estudo para as matérias que têm mais peso na prova, aquelas que poderão lhe dar mais pontos.

Questões: separe um tempo do seu plano de estudos para resolver questões de provas. Pode ser todos os dias, logo depois de uma matéria, ou em um dia específico da semana, como você preferir, o importante é sempre fazer as questões.

Elas ajudam a fixar a matérias, preparam seu cérebro para organizar o conteúdo de acordo com as diferentes formas que ele pode ser solicitado e ainda o ajudam a treinar o tempo de resolução de questões.

Atenção: Caso você tenha poucos ou não tenha horários vagos no seu calendário, você terá de rever suas prioridades, verificar as atividades de que você pode abrir mão para poder ter mais tempo de estudo.

#3- Delimite pausas

Isso você não precisa anotar no seu calendário, basta você lembrar fazê-lo quando estiver estudando.

Você se lembra do POMODORO de que falamos no capítulo de produtividade?

Então, ele está de volta: a cada 25 minutos de estudos, faça uma pausa de 3 a 5 minutos, levante, faça um alongamento ou beba água.

Isso irá fazer com que o seu cérebro não se esgote, ficando mais focado no período em que estiver estudando.



#4- Revise o plano para ver o que você pode melhorar na semana seguinte

Você completou um plano? E como foi? Faltou tempo? Sobrou? Surgiram tarefas inesperadas? Veja o que você pode melhorar para a semana seguinte e recomece!

#5- Premie-se a cada ciclo concluído

Lembra que comentamos que para transformar uma ação em um hábito, a premiação é uma parte fundamental.

Sabe aquele biscoitinho que o cachorro ganha quando está sendo adestrado?

Você precisa dar ao seu cérebro o biscoitinho. Assim você terá mais ânimo para completar o ciclo de estudos da semana próxima vindoura e das seguintes.

Seu biscoitinho pode ser uma tarde de domingo com a família, um jantar com o(a)

namorado(a) ou uma noite no cinema. Escolha algo de que você gosta de fazer e premie-se, afinal, você merece!



Exercícios físicos

Esse tópico já é considerado por muitos estudantes, mas subestimado por alguns.

É normal acharmos que por estarmos estudando devemos deixar os exercícios e a academia de lado para ter mais tempo para nos dedicarmos às matérias.

Mas o que poucas pessoas sabem é que o exercício físico e o alongamento são aliados fundamentais não só do corpo como também do cérebro.

Os cientistas há muito tempo já comprovaram que o exercício regular faz com que nosso cérebro cresça em volume e se torne mais ativo, o que diminui as estatísticas de desenvolvimento de doenças, como Alzheimer e demência, à medida que envelhecemos.

Um recente estudo publicado no *Journal of Physiology* vai um passo além.

Examinando a relação entre a quantidade de crescimento cerebral e diferentes tipos de exercício, os pesquisadores estavam interessados em descobrir se o cérebro reage da mesma maneira aos diferentes tipos de exercícios físicos.

Foram testados exercícios de força, como musculação, exercícios de curta duração e alta intensidade como o HIIT e o treinamento de resistência, mais conhecido como treino aeróbio.

No final do estudo de sete semanas, os treinos de resistência indicaram o maior crescimento no hipocampo, a parte do cérebro que usamos para a aprendizagem e memória. Este tipo de crescimento é chamado de neurogênese, o que significa o nascimento de novas células cerebrais.

O **treino de HIIT** indicou alguma neurogênese, mas não tanto quanto o que apareceu no treino de resistência, enquanto o treino de **musculação** não foi associado à neurogênese.

Então, diante disso, a minha dica é a seguinte: aposte em atividades aeróbicas de resistência, como por exemplo, caminhada, corrida, futebol, natação.

Além dos benefícios de gerar novas células para o seu cérebro, esses tipos de exercícios aumentam a produção de endorfina, substância responsável pela sensação de bem estar, controlam o estresse e o cansaço, fortalecem a imunidade, melhoram a circulação sanguínea e a oxigenação do corpo.

Se você ainda não pratica atividade física, saiba que nunca é tarde para começar.

Mas vá com calma para não se machucar, o ideal é que você inicie as atividades físicas com acompanhamento profissional e que as atividades sejam intensificadas gradualmente.

Escolha atividades que lhe sejam prazerosas, o exercício não deve ser uma obrigação na sua vida e sim um momento de prazer e descanso para o seu corpo e para o seu cérebro.



Para aliviar a tensão nos ombros:

Eleve os ombros como se fosse encostá-los nas orelhas e solte-os devagar.

Repita três ou mais vezes.

Mexa seus ombros em círculos várias vezes, alternando a direção e a velocidade.

Para aliviar a tensão no pescoço:

Em pé ou sentado, incline a cabeça em direção a um ombro, girando para frente, em direção ao outro ombro e para trás, completando um círculo, repita pelo menos 3 vezes.

Alterne o sentido da rotação e repita o exercício mais 3 vezes.

.



Acalmar a mente

Nesta fase de estudos as pessoas tendem a ficar ansiosas e estressadas e os exercícios físicos são parte fundamental no processo de relaxamento, costumam ajudar muitas pessoas. Mas se os exercícios físicos não são suficientes para ajudá-lo a relaxar, trouxemos mais algumas dicas de formas simples para você acalmar a mente e conseguir se recuperar do estresse diário.



1 - Respire fundo

Respirar profundamente traz uma série de benefícios.

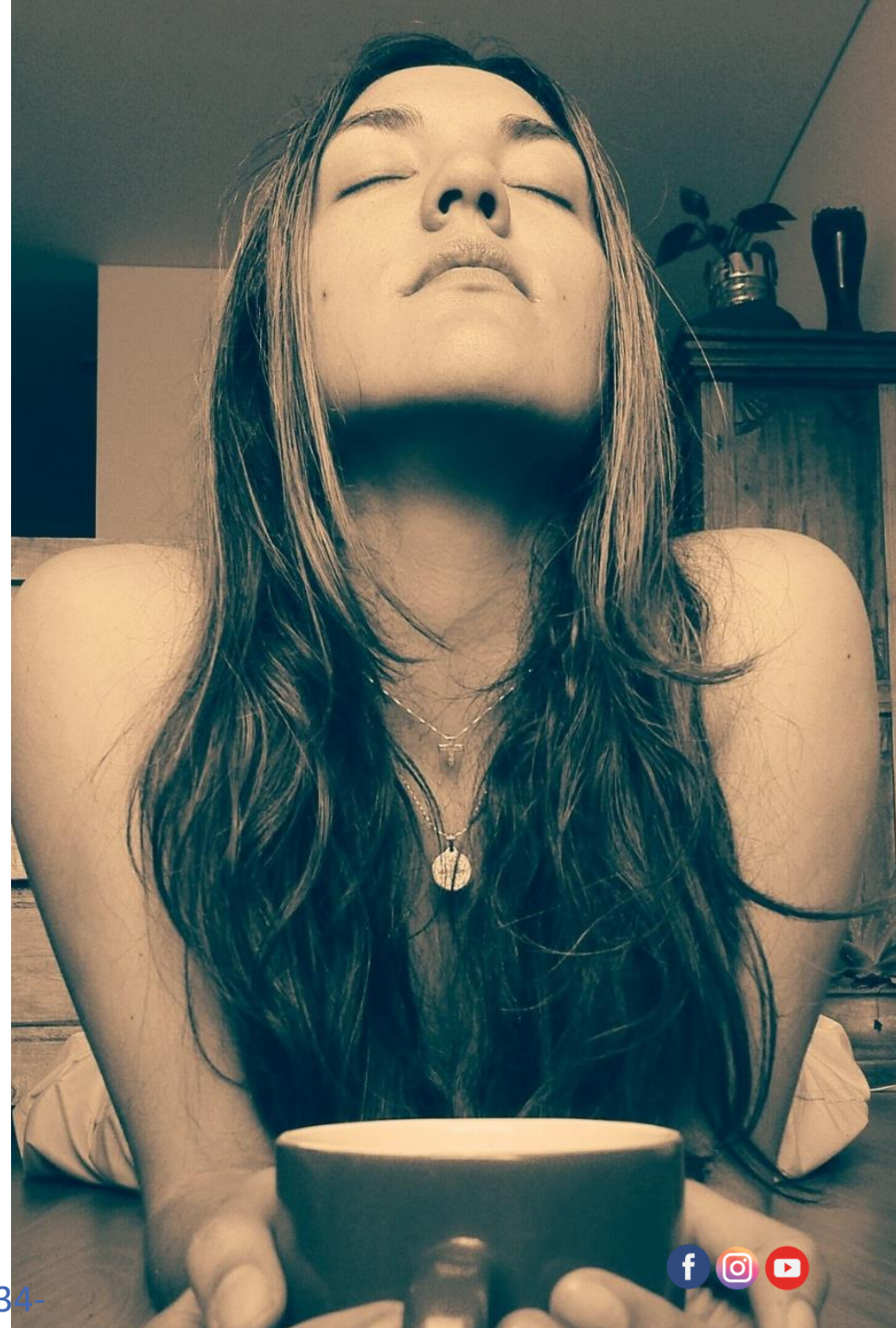
Restaura o oxigênio para o corpo, regula as ondas cerebrais e pode fazer com que você se sinta mais calmo(a) e relaxado(a).

Respirar com o diafragma, parte inferior do tórax, é a maneira mais correta para relaxar.

Se você colocar sua mão em sua barriga logo abaixo das costelas,

você deve ser capaz de sentir a sua ascensão no abdômen quando você inspira e o declínio quando você expira.

.



Exercício de respiração

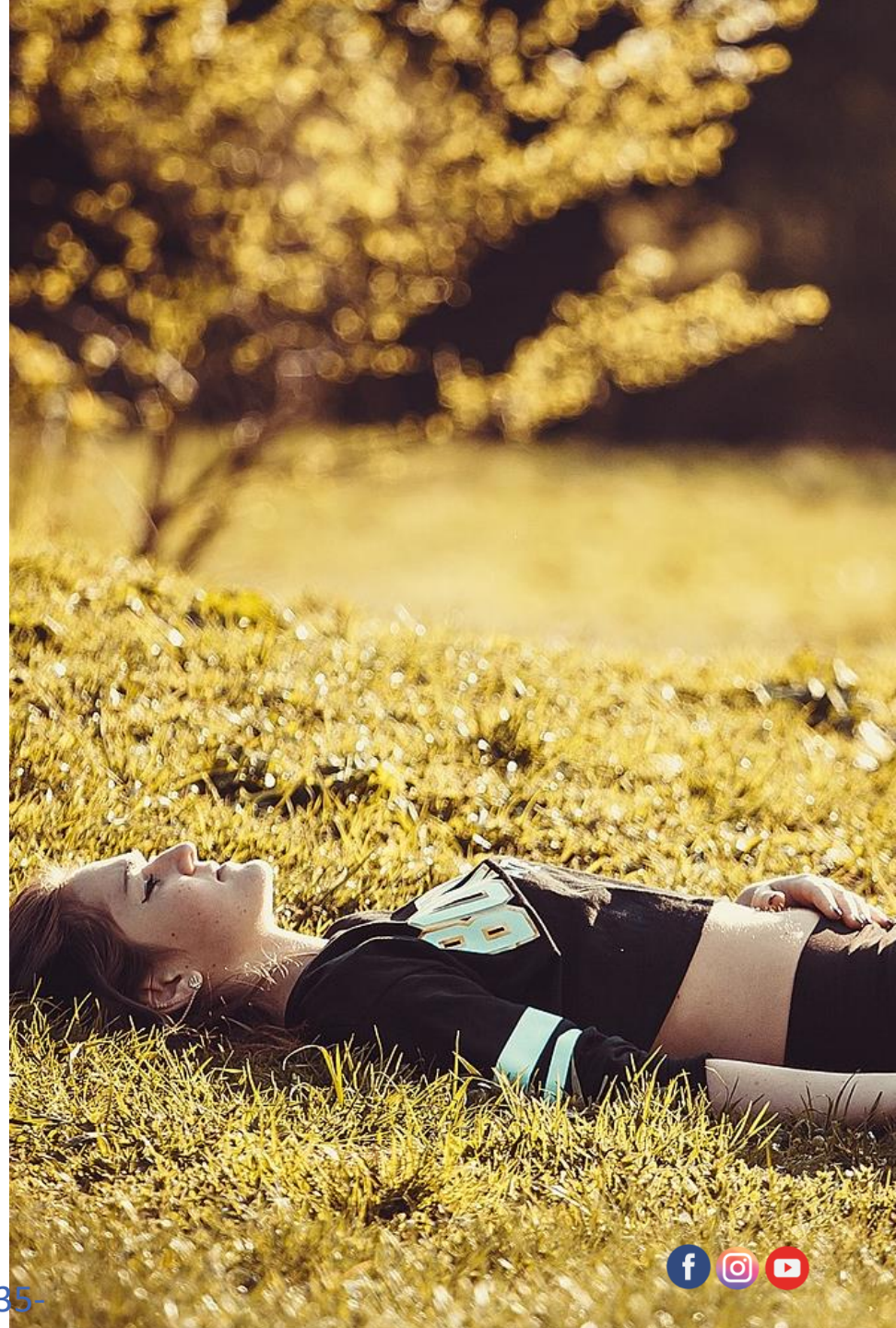
Sente-se ereto ou deite-se de barriga para cima, para ajudar o seu peito a ficar aberto.

Inspire lentamente pelo nariz. Você deve sentir seus pulmões e barriga expandirem-se à medida que se enchem de ar.

Em seguida, expire lentamente.

Faça de 6 a 10 respirações profundas. Concentre-se no ritmo da sua respiração e tente não se distrair com pensamentos que invadem sua mente ou com os sons que surgem a sua volta.

Depois desse exercício, seu cérebro estará mais relaxado, oxigenado e pronto para assimilar melhor os estudos.



2 - Medite

O estresse aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial, enfraquece a imunidade, diminui o combate de radicais livres, o que alimenta o envelhecimento e o surgimento de diversas doenças.

A meditação atua reduzindo os níveis de estresse, ela produz “o efeito de relaxamento”, um fenômeno que poderia ser tão poderoso quanto qualquer droga médica, mas sem os efeitos colaterais.

O relaxamento também está associado a níveis mais elevados dos hormônios do bem-estar, como a serotonina e o hormônio do crescimento, que repara as células e tecidos.

A meditação traz inúmeros benefícios, é uma ferramenta capaz de ajudá-lo a combater o estresse, promover a saúde física, ajudar na dor crônica e pode fazer você dormir melhor, sentir-se mais feliz, mais calmo e concentrado.

A técnica da meditação consiste em acalmar a sua mente ao concentrar-se em uma só ação, energia ou coisa.



Exercício de meditação

Para meditar, sente-se em uma posição confortável e foque em uma só coisa. É normal ter vários pensamentos atrapalhando a meditação, principalmente para os novos praticantes.

Procure ignorá-los, o máximo que puder, concentrando-se apenas em uma só coisa. Pode ser um lugar, por exemplo, imagine um local real ou ideal no qual você se sinta bem.

Mantenha o foco nesse lugar, incluindo detalhes da paisagem e as sensações e sentimentos que você vivencia neste lugar.

Você pode meditar por quanto tempo quiser.

Alguns especialistas recomendam fazê-lo por pelo menos 10 minutos diários, outros afirmam a importância de 20 minutos.

Encontre a metodologia e tempo ideal para você.

Músicas calmas ou sons da natureza durante a meditação ajudam a manter o foco. Faça tudo que puder para ficar o mais confortável possível durante a meditação.



3 - Brinque de colorir

Parece coisa de criança, mas esse exercício simples é capaz de trazer paz interior e ampliar os processos cognitivos como a criatividade, concentração e a automotivação.

As cores também aliviam o estresse e ansiedade, além de o exercício movimentar os dois hemisférios do cérebro, tanto o lado da criatividade, quanto o lado da lógica e concentração.



Dormir bem

Apenas acalmar a mente não é o suficiente, seguir hábitos saudáveis de sono pode fazer uma grande diferença nos estudos.

Foi comprovado que é durante o sono que acontece o processo pelo qual o cérebro humano seleciona e armazena milhares de informações adquiridas durante o dia.

Cada etapa do sono é usada pelo cérebro para armazenar determinado tipo de informação. Aquelas ligadas aos seus estudos, ao pensamento lógico e matemático, por exemplo, são registradas durante as etapas finais dos ciclos do sono, na chamada fase REM (rapid eye movement).



Na fase de sono REM uma substância-chave está com sua atividade reduzida no cérebro, a acetilcolina, é justamente essa substância que responsável pela retenção das informações no hipocampo, uma região do cérebro onde os dados são armazenados temporariamente e de onde podem dissipar-se se não forem coletados a tempo para se tornarem memória de longo prazo em outra área, no neocórtex.

A trajetória da informação do hipocampo para o neocórtex é um processo valioso, que só acontece enquanto a acetilcolina está "adormecida", ou seja, quando você está na fase REM dos seus ciclos de sono.

Pesquisadores identificaram várias práticas e hábitos que ajudam muitas pessoas a maximizar as horas que passam dormindo, mesmo aquelas cujo sono é afetado pela insônia ou trabalho noturno.



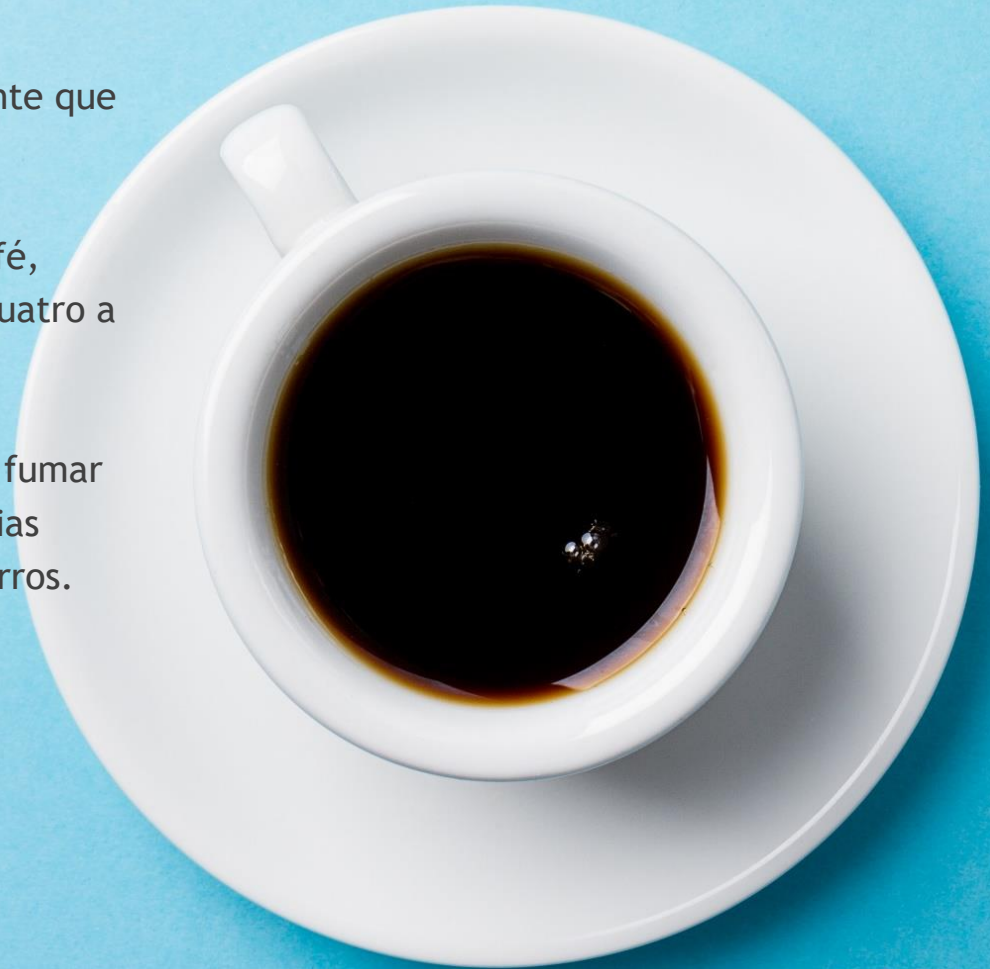
Dicas

1 - Evite cafeína e nicotina

Todos sabem que a cafeína é um estimulante que pode mantê-lo acordado.

Portanto, evite cafeína (encontrada no café, chá, chocolate, refrigerante de cola) de quatro a seis horas antes de se deitar.

Da mesma forma, os fumantes não devem fumar antes de se deitar, por causa das substâncias estimulantes que estão presentes nos cigarros.



Dicas

2 - Transforme seu quarto em um ambiente próprio para o sono

Um ambiente silencioso, escuro e fresco pode ajudar a promover o sono.

Use cortinas ou persianas bem fechadas ou uma máscara de olhos para bloquear a luz.



3 - Estabeleça uma rotina calmante antes de dormir

Procure ficar tranquilo ao menos uma hora antes de dormir.

Tome um banho, leia um livro, assista a programas leves na televisão ou pratique exercícios de relaxamento.

Evite se estressar com as atividades do trabalho, assistindo a filmes violentos ou discutindo com familiares.

Fisicamente e psicologicamente atividades estressantes podem induzir o organismo a secretar o hormônio do estresse, o cortisol, que está associado ao aumento do estado de alerta, o que prejudicará o seu sono.

Dicas

4 - Vá dormir quando você estiver realmente cansado

Especialistas afirmam que é importante associar a cama ao ato de dormir, logo ficar acordado enquanto está deitado na cama, assistindo à televisão ou mexendo no celular, por exemplo, pode atrapalhar essa associação do cérebro.

Se você não estiver dormindo em até 20 minutos após ter ido se deitar, saia da cama e vá para outra sala, faça algo relaxante como ler ou até ouvir uma música,

isto pode fazê-lo relaxar para finalmente estar preparado para pegar no sono.

5 - Não beba muita água à noite

Se você beber muito líquido antes de dormir, pode despertar no meio da noite para ir ao banheiro, e isso prejudicará o seu sono.

A bexiga cheia durante o sono também pode gerar estresse para o organismo e fazer com que a noite não seja tão relaxante quanto deveria.

Dicas

6- Exercícios físicos

Mais uma vez eles estão por aqui, o exercício pode ajudar você a adormecer mais rápido e dormir mais profundamente, contanto que ele seja feito no momento certo.

O exercício estimula o organismo a secretar cortisol, o que ajuda a ativar o mecanismo de alerta no cérebro.

Por isso, é importante parar de fazer o exercício pelo menos três horas antes de ir dormir.

Após ler estas dicas para ter um sono saudável, falaremos a seguir como eliminar o sono na hora de estudar.



Como espantar o sono na hora de estudar

Você ainda tem mais duas horas de estudos planejadas, mas as suas pálpebras estão tão pesadas que carregam sua cabeça para baixo e quando você percebe...

Vem aquele susto que despertar depois de uma rápida cochilada.

Você chacoalha a cabeça, mexe os braços e recomeça a estudar do ponto em que parou, mas o processo se repete.

Quem nunca passou por isso?

Não é fácil manter a rotina de estudos, em algumas horas o cansaço e o sono batem. Pensando nesses momentos, passarei algumas dicas para mantê-lo acordado.



1 - Tenha uma boa noite de sono

O melhor remédio para espantar o sono é dormir muito bem durante a noite.

Parece óbvio, mas muitas pessoas que começam a estudar para concursos públicos diminuem as horas de sono para arrumarem mais tempo para estudar.

Quando o cérebro não consegue descansar bem, fica desligando e ligando no dia seguinte, enquanto você está “acordado”, para compensar o que não dormiu durante a noite.

Isso pode ser extremamente danoso, pois a falta de sono gera a diminuição dos reflexos, da força muscular, da concentração e da capacidade de assimilação dos estudos.

Para isso nossa dica é a seguinte: em vez de diminuir a quantidade de horas dormidas, invista em técnicas de produtividade para conseguir estudar mais, em menos tempo, assim você não terá de abdicar do seu precioso sono, e não irá comprometer os seus estudos em longo prazo.

2 - Faça refeições leves

Alimentos pesados ou ricos em gordura são processados com mais dificuldade pelo organismo e roubam a sua energia necessária aos estudos, pois demandam dela para fazer a digestão, isso aumenta a sensação de sono após as refeições.

Para a refeição que antecede os estudos, escolha alimentos leves, como frutas e verduras, pois eles dão energia e são de rápida digestão.



3 - Estude sentado em frente a uma mesa

Quando estamos deitados na cama ou no sofá relaxamos muito os músculos e isso pode fazer o nosso cérebro entender que está na hora de dormir.

Por isso, sente-se corretamente para estudar.

4 - Movimente-se

Quando o sono bater levante-se e movimente o corpo, balance os braços ou dê pequenos pulos.

Ao mexer o corpo você aumenta a frequência cardíaca.

Isso irá despertar você.

5 - Água gelada ou ar condicionado

Tomar água gelada faz com que os vasos sanguíneos fiquem contraídos forçando o coração a bombear mais sangue, isso aumenta os batimentos cardíacos, por isso o deixa mais ligado.

O ar condicionado gelado e o banho gelado também funcionam da mesma maneira.

6 - Acenda a luz

Quando estamos em um lugar bem iluminado, nosso cérebro entende que não é a hora de dormir.

Por isso, nada de lugar escuro na hora de estudar.

Se não houver janela onde você estuda, acenda a luz.



Alimentação

A alimentação sim é um tópico que os estudantes costumam, recorrentemente, subjugar e desprezar.

Mas não se engane, alimentando-se de comidas rápidas e com pouco valor nutricional, você pode estar prejudicando o seu objetivo final, conseguir a aprovação.

Como funcionam os alimentos?

Nosso corpo é um sistema biológico complexo, e cada alimento é processado de maneira diferente no nosso organismo, atuando de maneira diferente no cérebro e estimulando ou desestimulando diversos processos.



Carboidratos

Eles são metabolizados pelo organismo e têm suas moléculas quebradas até chegar à principal fonte de energia do corpo, a glicose, que serve como fonte de energia para as atividades diárias.

É a presença de glicose no fígado que sinaliza a liberação de Dopamina no cérebro.

Esse poderoso neurotransmissor está relacionado ao controle de movimentos, aprendizado, humor, cognição, memória e emoções.

O carboidrato é importante para quem está estudando, mas cuidado, o excesso também pode atrapalhar!

O açúcar dos carboidratos favorece o ganho de peso e é conhecido como desencadeador de diversas doenças, como por exemplo, a diabetes.

Para não errar, prefira carboidratos integrais, eles são ricos em fibras, que controlam a quantidade de açúcar no sangue e não provocam o famoso pico de glicose.

As proteínas

Elas são componentes estruturais dos nossos músculos e são utilizadas na produção de hormônios, enzimas e hemoglobina.

Uma dieta pobre em proteína pode comprometer a produção dos hormônios, o que atrapalha diversos processos do nosso organismo.

O excesso de proteína está associado às doenças renais, cardiovasculares e aumento de colesterol.

As recomendações dos profissionais da saúde são as seguintes: tenha equilíbrio nas porções; prefira proteínas magras; e invista em proteínas de origem vegetal, que contém fitoquímicos e fibras que são conhecidas por prevenir doenças cardiovasculares.

Feijão, quinoa, lentilha, grão de bico, amendoim e aveia são alguns dos alimentos de origem vegetal que são ricos em proteínas.

Os lipídeos

Eles são responsáveis pelo transporte de vitaminas lipossolúveis A, D, E e K na corrente sanguínea e têm papel fundamental na síntese de hormônios como testosterona, cortisol, estradiol e aldosterona.

Prefira as gorduras poli-insaturadas, como as encontradas em nozes, amêndoas e castanhas.

Essas gorduras reduzem o LDL e aumentam o HDL, melhorando sua circulação e reduzindo o risco de doenças coronárias, além de combater os radicais livres que provocam o envelhecimento e as inflamações.

Diversos pesquisadores já comprovaram que uma alimentação equilibrada, com controle de ingestão de alimentos industrializados, repleta de alimentos naturais e integrais e com a correta ingestão de óleos essenciais está associada a um melhor desempenho cognitivo e à prevenção de doenças cerebrais.

Para saber a quantidade certa de macronutrientes na sua dieta, é importante procurar ajuda de um profissional da saúde alimentar, como os nutricionistas e nutrólogos, é claro, mas se você já quer começar a fazer algumas mudanças na sua dieta para melhorar seus resultados, separamos alguns elementos que você pode adicionar aos seus pratos, que podem melhorar a sua saúde cerebral, concentração e memória:

Azeite e oleaginosas:

Essas fontes de gordura boa são ricas em vitamina E e fitoesteróis que diminuem a ação de células tumorais e previnem inflamações que prejudicam a memória recente.

Sementes e grãos:

Eles limpam os vasos sanguíneos cerebrais e participam da nutrição das estruturas cerebrais responsáveis pela memória e atenção.

Ginseng coreano:

A raiz pode ser utilizada como tempero, ela é rica em vitaminas do complexo B que regulam a transmissão de informações entre os neurônios.

Açafrão da Terra:

A raiz, que também é conhecida como cúrcuma, dá cor e sabor aos seus pratos e estimula a atividade das suas células nervosas, é considerada uma poderosa aliada na prevenção de doenças como o câncer e Alzheimer.

Ômega 3:

Ele está presente nas castanhas, nozes, em alguns peixes de água fria, como o salmão e em algumas frutas, como o abacate e o açaí.

Esse ácido graxo essencial tem ação anti-inflamatória que evita a morte dos neurônios.

Gema de ovo

A gema de ovo é rica em colina, que atua de forma positiva na memória e na construção e restauração de células cerebrais.

Vegetais verdes escuros: são fonte de ferro, fósforo e zinco, elementos que participam de diversas trocas elétricas, mantendo o cérebro em estado de alerta.

Por último, mas não menos importante: beba água regularmente!

Mantenha o seu corpo hidratado para o seu cérebro funcionar melhor. Saiba que 80% do nosso organismo é água, a falta dela prejudica a nutrição e o funcionamento das células. Não espere sentir sede para tomar água. Mantenha uma garrafinha cheia sempre ao seu lado.

Motivação

“Acredite que você pode, assim já estará na metade do caminho” - Theodore Roosevelt

Por último, mas não menos importante, vamos falar da motivação.

Todo mundo já pensou em desistir e jogar tudo para o alto.

Mas, a verdade é que para passar em um concurso público é preciso estar motivado, acreditar sempre na vitória e saber que, com dedicação e estudos, a nomeação virá!

Pensando em motivá-los nos estudos, separamos algumas dicas:



1 - Mantenha o foco no seu objetivo final

Imagine você passar no concurso dos seus sonhos.

O que mudaria na sua vida? Há várias respostas para essas perguntas, ter um emprego, estabilidade financeira, sair do aluguel, casar, ter dinheiro para viajar...

Agora pense em você, priorize suas vontades e sentimentos.

Todas essas respostas já são o suficiente para motivá-lo a estudar mais.

Então sempre que bater algum desânimo, faça esse exercício de lembrar todos os benefícios que serão alcançados com a sua aprovação.

2 - Confie em você

É importante que você acredite que irá passar no concurso, esse é o primeiro passo para a aprovação.

Se você não acredita que vai conseguir, seu cérebro se convence disso e o estudo fica enfadonho, as questões ficam impossíveis e a prova, interminável.

“Se você pensa que pode ou se pensa que não pode, de qualquer forma você está certo” - Henry Ford

Claro que ninguém é aprovado sem estudar, a dedicação e o foco são fundamentais nesta etapa, mas se você confiar na aprovação, você estudará mais motivado, com mais animação e garra de passar. Você se dedicará mais e a matéria será mais facilmente absorvida.

3 - Procure outros concursos

Existem vários concursos que solicitam matérias parecidas nas provas de seleção.

Se você já está estudando as matérias, por que não aproveitar e fazer as provas de outros concursos?

É importante lembrar que há vários concursos no País - nos Estados; na União; e nos Municípios - você não precisa ficar restrito a uma só localidade.

Em muitos concursos, depois da aprovação e passado o estágio probatório, é possível realizar uma transferência e ir trabalhar em uma região em que você goste de morar.

Fazer mais que um concurso também o ajudará a ficar mais acostumado com a rotina das provas, você ficará menos estressado nos exames, com isso seu organismo e seu cérebro trabalharão melhor durante a prova, o que pode garantir um desempenho melhor.



CONCLUSÃO

Este não é um guia sem o qual você não conseguirá a sua aprovação, mas é uma maneira que encontrei de te ajudar a fazer com que sua aprovação aconteça de forma mais fácil, rápido e saudável.

Ele foi feito com base em livros, opiniões de profissionais, dicas de especialistas em concursos e **principalmente meus alunos que foram aprovados em concursos públicos.**

Você gostou deste material? Me conte o que você achou!

Grande Abraço do Professor Marco Ferrari

Compartilhe com outras pessoas!