

tudo valeu a pena. Esse foi apenas o começo, meu objetivo é a Polícia Federal”, conta.

Conteúdos mais exigidos

Saber os conteúdos que são mais exigidos nas provas é essencial para montar um cronograma de estudos. Amanda Alves diz que as matérias que aparecem com maior frequência nos certames são direito, raciocínio lógico, português e atualidades. Mas é o português o grande vilão dos concurseiros — a matéria é a que mais reprova candidatos em concursos públicos, segundo levantamento do Grancursos feito com alunos. “É sempre bom começar por essas matérias antes de sair o edital do concurso específico, já que elas são consideradas matérias comuns, exigidas na maioria dos editais”, aconselha Amanda.

Dicas importantes

Na hora de estudar, atitudes simples podem ajudar. “Parado, leia; em movimento, escute”, diz Amanda. “Enquanto estiver em casa e conseguir estudar, leia e faça exercícios, mas quando estiver em deslocamento, seja no metrô, no ônibus ou em qualquer meio de locomoção, escute conteúdos, aulas, palestras, para que você consiga absorver o máximo de informações durante o seu dia e torná-lo o mais produtivo possível. Sempre antes de começar a estudar, tire uns minutos para revisar e recuperar a informação que você adquiriu anteriormente, para estimular a memória e reter a maior parte da informação.”

Mente organizada

Sabrina Amaral, psicóloga especialista em neurociência do comportamento humano, alerta para a importância do psicológico durante o percurso de preparação. “A mente humana pode tanto ser sua melhor amiga, quanto seu pior inimigo. É de extrema valia se autoconhecer para usar seu cérebro como seu grande aliado e aprender a lidar com gatilhos que podem ser prejudiciais durante a jornada.”

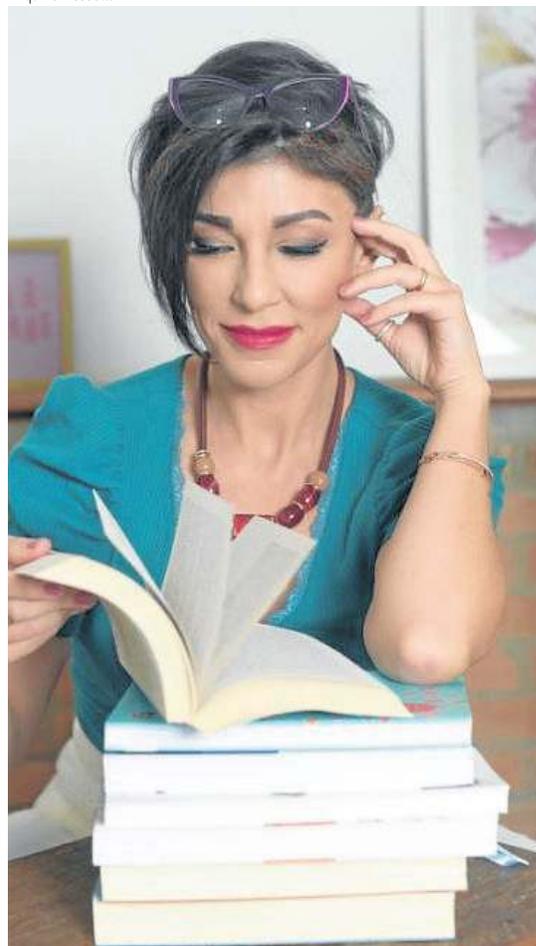
O primeiro passo para aprender a usar o cérebro, controlar gatilhos de ansiedade e conhecer sua maneira de estudar é o autoconhecimento. Sabrina diz que saber lidar com as frustrações e os altos e baixos da preparação exige foco em

Bruno Azambuja



Evelyn Vedovato destaca a importância da família durante sua caminhada como concurseira

Arquivo Pessoal



Psicóloga Sabrina Amaral: autoconhecimento é essencial para lidar com a ansiedade

Bruno Azambuja



Millai Richardson estudou durante três anos e fez oito provas até sua primeira aprovação

Bruno Azambuja



Wellington Dimas diz que precisa fazer sacrifícios para conquistar uma carreira promissora no futuro

resultados a longo prazo. Ela também ressalta a necessidade de uma rede de apoio de pessoas que possam ajudar, conversar e motivar o candidato.

Evelyn Rodrigues, 36 anos, relembra a importância da família durante sua caminhada. “Meu marido é concursado e teve que estudar bastante para chegar aonde ele está hoje. Então, até por isso, ele me entende e sempre me apoia para que eu tenha meu tempo de estudo. Sou muito grata por ele e pela minha família”, conta.

A psicóloga aponta que é primordial ter uma atitude positiva e manter a convicção de que se irá conseguir atingir o resultado. “A persistência e a resiliência é o que, muitas vezes, pode diferenciar um indivíduo do outro. Diga a si mesmo: eu sou capaz de qualquer coisa e a habilidade de persistir faz parte do meu sucesso.” Ela pondera, porém, que é preciso ajustar as metas às competências de cada um, entendendo limites e estabelecendo metas possíveis, que, ao mesmo tempo, possam ser desafiadoras para que haja uma motivação em atingi-las.

Mais concorridos

Alguns dos concursos públicos mais concorridos no Brasil, com base no número de inscrições totais dos últimos certames, são para admissão ao Senado, Agência Brasileira de Inteligência (ABIN), Banco do Brasil, Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) e Polícia Federal.

Wellington Dimas, 28 anos, está no último semestre de gestão pública e estuda para uma das carreiras mais procuradas, a policial. “Eu tenho que fazer certos sacrifícios se eu quiser ter uma carreira promissora no futuro, essa é minha mentalidade”, diz Wellington.

Perspectivas

Depois de anos com pouca publicação de editais, o cenário se mostra mais otimista para os concurseiros. O governo anunciou que realizará novos concursos públicos federais, priorizando as áreas de maior déficit de pessoas. Um exemplo é o edital, publicado neste mês, da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH), que traz 695 vagas para provimento imediato, mais cadastro de reserva.

*Estagiário sob supervisão de Priscila Crispi.