

CONCURSO

Especialistas orientam candidatos a desacelerar na reta final. Descanso e controle da mente podem ajudar a consolidar o aprendizado dos mais de 210 mil inscritos na seleção da Sedes/DF

Como se dar bem na prova

» MARÍLIA MILHOMEN

O concurso da Secretaria de Desenvolvimento Social do Distrito Federal (Sedes/DF) registrou o recorde histórico de 210.011 inscrições homologadas. Organizado pelo Instituto Quadrix, o certame oferece 4.788 vagas no total. Desse número, 1.197 são para provimento imediato, e 3.591 são para formação de cadastro reserva. A seleção abrange a disputa para dois cargos principais, divididos em 15 especialidades de níveis médio e superior.

O cargo com maior procura é o de técnico administrativo, que concentra quase metade de todos os candidatos, totalizando 98.393 inscritos. Com as provas marcadas para 6 de setembro, os candidatos entram, agora, na reta final de preparação. Nesse período, o controle emocional torna-se tão importante quanto o conhecimento acumulado. Para João Leles, professor do IMP Concursos, uma das principais estratégias é evitar a pressão para avançar constantemente no conteúdo e dar atenção especial às revisões. “Faça revisões, releia o conteúdo, refaça as questões. Eu percebo que os alunos, em geral, quando é para pegar o conteúdo para avançar, eles vão muito bem. Mas, quando é para revisar o conteúdo, reler o caderno, refazer as questões, é onde eles mais falham”, destaca o professor.

Segundo Leles, o conhecimento foi adquirido, e o momento é de revisar e manter a calma. “A reta final deve priorizar a desaceleração gradual e a consolidação do que já foi aprendido, a fim de evitar o esgotamento mental. Isso ocorre por meio do estudo reativo: resolução seletiva de questões rápidas da própria banca sobre os tópicos de maior peso, associada à leitura de resumos já prontos e esquemas visuais. O objetivo não é reaprender matérias extensas, mas sim, acionar gatilhos de memória e reativar

Fotos: Arquivo pessoal



Para o professor João Leles, o momento é de dedicação ao que já foi estudado



Raquel Moura controla o nervosismo com mais estudos



A psicóloga e pedagoga Luiza Rosa afirma que o descanso é essencial na preparação

conceitos-chave de maneira objetiva e dinâmica”, afirmou.

A concurseira Raquel Moura, 39 anos, estuda há mais de seis meses para concursos públicos. Desde abril, quando soube da seleção da Sedes, dedicou-se ainda

mais. Para Raquel, utilizar a ansiedade a seu favor é uma meta. “Faltando tão pouco para o dia da prova, a adrenalina não baixa. Mas tento usar todo esse nervosismo a meu favor. Em vez de travar, o medo de não dar o meu melhor vira o gás que preciso para abrir o material de novo e revisar mais um pouquinho.”

Muitos candidatos não possuem a mesma tranquilidade da estudante para o controle do nervosismo, o que pode atrapalhar na hora do exame. Quando a ansiedade bate, o cérebro entra em modo de alerta e gera a sensação de “branco”. Para a psicóloga Luiza Rosa, o candidato deve manter a calma e usar a mente a seu benefício. “Se acontecer, o mais importante é não entrar em uma sequência de pensamentos como ‘eu esqueci tudo’ ou ‘vou reprovar’. Pare por alguns segundos, respire lentamente, coloque os pés no chão, beba água, se possível lave o rosto no banheiro, ou até mesmo passe para outra questão. Muitas vezes, ao reduzir a pressão, a informação volta”, orienta Luiza.

Para os dias que antecedem a avaliação, a psicóloga afirma que o descanso é essencial e faz parte de uma boa preparação. “Um cérebro cansado tem mais dificuldade de manter atenção, aprender e recuperar informações. A culpa geralmente vem da crença de que descansar é perda de tempo, quando, na verdade, é uma parte essencial dos estudos.”

No dia da realização do exame, o candidato deve atentar-se à estabilidade emocional. Manter a serenidade possibilita maior concentração e precisão na leitura dos enunciados. Como dica fundamental, Leles deixa um alerta: “O candidato deve reservar, impreterivelmente, de 30 a 40 minutos exclusivos para a transcrição da folha de respostas e da redação, para que o preenchimento seja iniciado com calma e erros por pressa sejam evitados.”