

ferroviário, além de cadastro reserva. Segundo Thiago, o último concurso da companhia foi em 2013.

Em nota ao **Correio**, o Metrô-DF informou que o edital para a contratação da banca sai até 31 de dezembro. A distribuição das vagas, os salários e o início das nomeações ainda não estão definidos, segundo a assessoria. O Sindicato dos Metroviários do DF (SindMetrô-DF) considera o número insuficiente. Para Amanda Souza, secretária de Comunicação e Mobilização da entidade, seriam necessários ao menos 600 novos trabalhadores apenas para a operação.

A PMDF fez o caminho inverso: tem banca, mas não tem autorização. A corporação contratou o Centro Brasileiro de Pesquisa em Avaliação e Seleção e de Promoção de Eventos (Cebasp), conforme extrato publicado no Diário Oficial do DF, e confirmou que a banca vai organizar a seleção de soldado. Ao **Correio**, o Centro de Comunicação Social da PMDF disse que estão em estudo 2 mil vagas para praças combatentes e 50 para músicos da Banda de Música. Não há cronograma nem ato formal, afirma a corporação, apenas o anúncio do comandante-geral, coronel Flávio Mendonça Palhares, e trâmites internos. O processo aguarda parecer jurídico e deve seguir até o fim de outubro para a Secretaria de Economia, que autoriza o concurso.

Quem mira a farda precisa ter até 30 anos, diploma de nível superior em qualquer área e altura mínima de 1,60 m para homens e de 1,55 m para mulheres, segundo a PMDF. A carteira de habilitação deve ser exigida porque algumas disciplinas do curso de formação, que dura de seis a oito meses, dependem dela. De acordo com a corporação, o soldado de 2ª classe começa com R\$ 6.802,04 brutos e passa para R\$ 9.100,34 após a progressão para a 1ª classe. Com os auxílios moradia e alimentação, que não estão incluídos nesses valores, o ganho inicial chega a R\$ 8.004,53 por mês para quem não tem dependentes e a R\$ 8.709,51 para quem tem.

Como usar a espera

Para os candidatos da Educação, a primeira dúvida é de aritmética. O termo de referência da SEEDF prevê desconto por resposta errada, mas o tamanho dele só sai no edital. “Quando a penalização é menor, há mais espaço para arriscar”, explica Thiago. No último concurso de efetivos, em 2022, uma errada anulava uma certa e, nesse modelo, segundo ele, quem não tem nenhum elemento para julgar o item faz melhor em não marcá-lo. “Quando o edital estabelece o valor desse desconto, será

Arquivo pessoal



Thiago Medeiros: aprovados serão chamados

Gui Carsan



Luis Henrique: "Risco de um pequeno atraso"

possível calcular com precisão quando vale a pena arriscar e quando é melhor deixar a questão em branco.”

Para a parte discursiva, que inclui o estudo de caso, novidade deste concurso, Thiago recomenda conteúdo antes da técnica. Não adianta treinar dezenas de situações práticas, explica, se o candidato ainda não sabe qual norma, princípio ou conhecimento pedagógico aplicar. Pelo termo de referência, só tem a discursiva corrigida quem fica entre os mais bem classificados na prova objetiva. “Neste momento, o melhor treino para essa etapa é dominar o conteúdo que servirá de base para a resposta mais adiante.”

Para a PM e o Metrô, Thiago indica o edital anterior como mapa. O da PM, diz ele, é recente, e o conteúdo dos concursos para soldado costuma mudar pouco de uma seleção para outra. O do Metrô tem 13 anos

e precisa ser lido à luz das leis que mudaram desde então.

Thiago aponta, ainda, um núcleo previsível: a Lei Distrital de Concursos (Lei nº 4.949/2012) obriga os editais, como o da Educação, a cobrar a realidade do DF e do Entorno, o Plano Distrital de Políticas para Mulheres, a Lei Orgânica do DF, o regime jurídico dos servidores e noções de primeiros socorros. Com essa base, dá para estudar para mais de um concurso, desde que as carreiras sejam afins. Quem mira a PM, destaca, aproveita boa parte da preparação para agente policial de custódia da Polícia Civil, carreira que, segundo ele, também está no radar de novos concursos. “Estudar ao mesmo tempo para áreas muito diferentes costuma dividir demais a atenção do candidato e tirar profundidade”, alerta.

O erro mais comum, para Thiago,

Arquivo Pessoal



João Leles: tradição do GDF é nomear os aprovados

Arquivo pessoal



Valéria está na fila de um dos três concursos do GDF

é estudar sem método: abrir uma disciplina hoje, outra amanhã, ficar com as que agradam e pular as difíceis. Ele propõe uma sequência: aprender a base, avançar no conteúdo, resolver muitas questões, revisar e acompanhar o próprio desempenho para saber em quais pontos precisa melhorar. Outra armadilha, segundo ele, é estudar só o que se domina, quando a classificação também depende das matérias em que se é mais fraco. E desconfia das promessas de atalho que circulam na internet. “A aprovação em concurso depende muito menos de uma fórmula mágica e muito mais de consistência.”

Ansiedade

Luísa Jobim Santi, 28 anos, conhece essa maratona. Estudava ouvindo a própria voz: gravava áudios sobre as matérias e os escu-

tava no caminho para o trabalho, no retorno para casa e até na academia. A psicóloga cumpria uma jornada de 35 a 40 horas semanais, entre a residência em psicologia jurídica no Ministério Público do Distrito Federal e Territórios (MPDFT) e os atendimentos clínicos, e estudava nas brechas: de manhã cedo, antes do expediente; nos intervalos, com questões e flashcards; à noite, após o jantar.

Deu certo. Luísa foi a primeira colocada geral no concurso do Ministério Público da União (MPU) para o cargo de analista de psicologia. Ela mesma admite que aquela rotina não se sustentaria por muito tempo.

Método, para Luísa, não basta. Mesmo conhecendo a teoria sobre ansiedade, ela sentiu o peso da prova. “O conhecimento técnico não me blindou do nervosismo. Fiquei muito nervosa”, conta. O que a sustentou foram a psicoterapia e uma lista de inegociáveis: ir à academia pelo menos três vezes por semana e ter pelo menos um encontro semanal com uma amiga. Na terapia, ela trabalhou a ideia de que, se não passasse, a trajetória não terminaria ali. “Lidar bem com a ansiedade não significa necessariamente deixar de senti-la.”

Os sinais de alerta, segundo ela, são pensamentos catastróficos, sensação de impotência, dificuldade persistente para dormir, irritabilidade e queda na concentração, sobretudo quando deixam de ser pontuais e passam a afetar outras áreas da vida. Nesse ponto, a psicóloga recomenda rever o ritmo, apoiar-se na família e nos amigos e, se o prejuízo persistir, buscar ajuda profissional. “Gosto muito de pensar na ansiedade como um mensageiro. A gente não precisa matar o mensageiro nem se revoltar contra ele; precisa entender o que ele quer comunicar.”

A pressão, para Luísa, tem um componente brasileiro. Num mercado de trabalho instável, a aprovação promete renda previsível, direitos e estabilidade e vira projeto de vida. É a conta que Valéria faz quando fala de estabilidade e família. “O desafio é reconhecer a importância daquela aprovação sem transformar uma prova na única chance de a sua vida dar certo”, diz Luísa.

Durante a preparação, ela anotava na agenda as horas de estudo. Não para se cobrar, e sim para olhar e pensar: “Estou fazendo o possível dentro da minha realidade”. É o conselho que ela deixa para quem está começando e se sente longe da lista de aprovados: “Você não precisa estar perto da aprovação hoje; precisa continuar avançando.”

***Estagiário sob supervisão de Ana Sá**