

**COMPROVADO!**

**# 7 ESTRATÉGIAS NINJA  
PARA PASSAR EM**

**CONCURSO PÚBLICO**

**EM TEMPO RECORDE!**

#7 ESTRATÉGIAS NINJA  
PARA PASSAR EM

CONCURSO  
PÚBLICO

EM TEMPO RECORDE!



**FÁBIO MANFRIN**

Autor do Best Seller "Fórmula da Aprendizagem Acelerada"

**FÁBIO MANFRIN**

**#7 ESTRATÉGIAS NINJA  
PARA PASSAR EM  
CONCURSO PÚBLICO EM  
TEMPO RECORDE!**

**1ª Edição**

**CURITIBA**

**2015**

Copyright © 2015 Fábio Manfrin

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte deste livro digital, sem autorização prévia por escrito do autor, poderá ser reproduzida ou transmitida, sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

Histórico de edições:

1ª Edição: Janeiro/2015.

#7 Estratégias ninja para passar em concurso público em tempo recorde!

Autor: Fábio Manfrin

Site: [www.loucosporconcursos.com](http://www.loucosporconcursos.com)

E-mail: [contato@loucosporconcursos.com](mailto:contato@loucosporconcursos.com)

Manfrin, Fábio

#7 Estratégias ninja para passar em concurso público em tempo recorde! / Fábio Manfrin. – Curitiba, PR: Ed. do autor, 2015.

1. Educação. 2. Aprendizagem acelerada. I. Título.

Biblioteca Nacional – ISBN: 978-85-918197-0-6



COMPROVADO!

**#7 ESTRATÉGIAS NINJA  
PARA PASSAR EM  
CONCURSO PÚBLICO  
EM TEMPO RECORDE!**

# #1 ESTRATÉGIA: FIXE METAS DE APRENDIZADO

Quem não sabe aonde quer chegar, não chega a lugar algum. O foco é essencial para a aprovação em um concurso público. Escolha um objetivo e transforme-o em uma meta que possa ser **mensurada**.

Aquilo que não é mensurado não é gerenciável. Você já ouviu essa frase? Muito bem. As metas são importantes por, pelo menos, três motivos: a) você sabe o quanto percorreu do trajeto; b) você sabe exatamente onde está no momento, e c) você sabe quanto falta para alcançar o resultado pretendido.

É claro que elas são mais motivadoras quando possuem um **significado pessoal**. Em outras palavras, você precisa descobrir qual é a sua verdadeira paixão. Aquilo que você gosta de fazer e que pretende continuar fazendo pelo resto da sua vida.

Os melhores estudantes são aqueles cujas metas são definidas de forma muito clara e confiam na sua capacidade para alcançá-las.

Para que um objetivo seja transformado em uma meta, você precisa qualificá-lo com alguns requisitos essenciais, comumente identificáveis pelo acrônimo SMART, na língua inglesa (specific, measurable, attainable, relevant, time-bound). Sendo assim, as metas são:

- ✓ **Específicas:** precisam ser detalhadas. O que você quer alcançar exatamente? Quais são as características do seu objetivo?
- ✓ **Mensuráveis:** precisam ser medidas para saber a respeito da regularidade do andamento do projeto, bem como a eventual necessidade de corrigi-lo.
- ✓ **Alcançáveis:** não podem ser muito fáceis, nem impossíveis. Precisam ser desafiadoras para tirar você da zona de conforto.
- ✓ **Relevantes:** precisam ter um significado pessoal, isto é, uma relação muito forte com aquilo que você gosta de fazer.

- ✓ **Temporais:** precisam ter um termo final definido. Você não pode passar a vida toda tentando alcançar um objetivo.

Para mensurar o andamento do seu projeto, é importante utilizar uma ferramenta, como um **calendário**, por exemplo.

Nele, você vai colocar a parte do conteúdo a ser estudada em dias específicos. A cada tarefa completada, você marca com um "X" no dia respectivo do calendário. É simples, mas funciona.



## #2 ESTRATÉGIA: CONCENTRE-SE EM UMA ÚNICA TAREFA

É praticamente impossível estudar com eficácia fazendo atividades paralelas. John Medina, autor da obra "Aumente o Poder do Seu Cérebro", afirma que uma pessoa que sofre interrupções demora 50% mais tempo para concluir uma tarefa. Além disso, erra 50% mais.

A neurocientista Suzana Herculano-Houzel explica que o cérebro é incapaz de focar a atenção consciente em mais de uma coisa ao mesmo tempo. Portanto, aquela história de que existem pessoas multitarefas não passa de um mito! Isso já foi comprovado por experimentos controlados.

Sendo assim, para aumentar a produtividade dos estudos, evite as distrações e concentre-se, exclusivamente, no material em questão. Desconecte o facebook e não leia ou envie mensagens pelo whatsapp. Desligue o telefone celular. Não há nada que não possa ser resolvido após uma breve sessão de estudo.

Existem ferramentas incríveis que auxiliam a manter o foco. A minha preferida é a **Técnica Pomodoro**, criada, no final dos anos 1980, pelo italiano Francesco Cirillo. (<http://pomodorotechnique.com/>).

De acordo com a Pomodoro, você deve programar um alarme ou despertador para tocar após 25 minutos de estudo. Não é muito. Durante esse tempo, a concentração deve ser máxima. Depois, vem a recompensa: 5 minutos de intervalo. Em seguida, você está pronto para iniciar uma nova sessão.

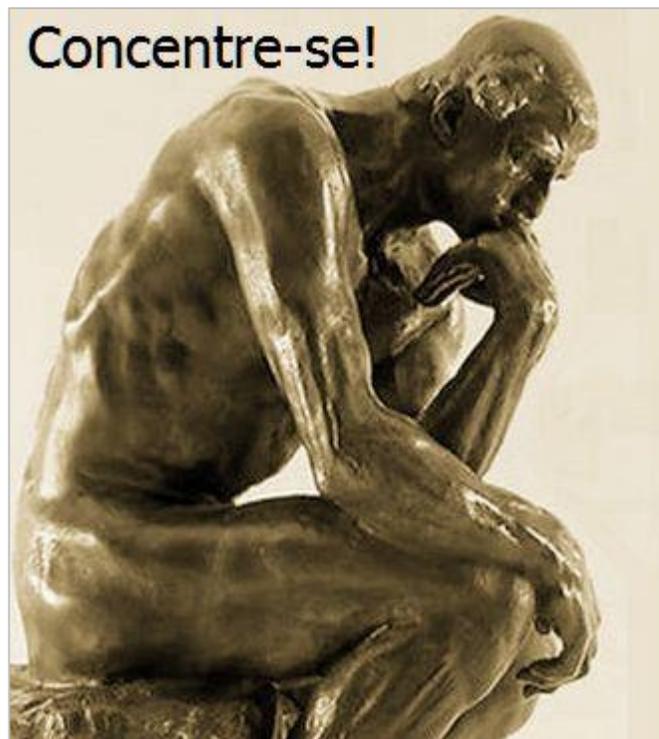
5 minutos a mais ou a menos não faz tanta diferença no tempo de concentração. O fundamental é que ela seja mantida e monitorada pelo período necessário. Os intervalos servem justamente para descansar a mente e zerar o relógio da atenção. Aliás, essa é a próxima estratégia!

A Pomodoro é prática e efetiva. Teste e você vai comprovar pessoalmente os resultados. Existem aplicativos que facilitam a aplicação da técnica. Eu, pessoalmente, gosto muito do app 30/30, disponível para IOS na Apple Store.



**Tela do aplicativo 30/30 para IOS**

Há similares para Android. Procure por “pomodoro” na Google Play.



# #3 ESTRATÉGIA: FAÇA INTERVALOS REGULARES

Por quanto tempo você estuda sem fazer intervalos? Como você já sabe, com o passar do tempo o cérebro vai reduzindo o grau de atenção. Por isso, se não houver uma interrupção da sessão de estudo, o rendimento vai cair drasticamente.

O cérebro precisa descansar. **É justamente durante o período de descanso que ele consolida as conexões neurais e começa a gravar as informações na memória de longo prazo.** Portanto, não adianta estudar feito um louco durante horas a fio.

Você também já viu que a Técnica Pomodoro é uma das melhores para monitorar esse processo. Ela sugere um intervalo de 5 minutos. Todavia, o cientista R Douglas Fields descobriu, por meio de testes em ambiente controlado, que o intervalo ideal deve ser um pouco mais longo: **10 minutos.**

Durante esse tempo, você deve se desconectar completamente do material de estudo. Levante-se, caminhe um pouco, vá para outro cômodo da casa ou do escritório, faça exercícios físicos, beba água, escute uma música relaxante, etc.

O importante é não forçar o raciocínio. Evite navegar na internet, seja pelo celular, tablet ou computador. Assistir à TV também não é aconselhável. Aparelhos que emitem luz pela tela são cansativos para a visão e para o cérebro. E isso contradiz o objetivo desse momento.

Obedeça ao toque do alarme da Pomodoro e se desconecte do material e do local de estudos. Ao fazer o intervalo adequadamente, você consolida o que aprendeu na sessão anterior e ainda prepara o cérebro para o conteúdo da próxima.

# Faça Intervalos!



## #4 ESTRATÉGIA: USE O RECALL (TENTE RELEMBRAR)

Após estudar por, no máximo, 30 minutos com concentração máxima, você vai fazer um intervalo de 10 minutos. Terminado esse período, o seu cérebro está pronto para iniciar uma nova sessão.

**Logo após o fim do intervalo e antes de começar um assunto novo, você deve tentar lembrar, sem olhar no material, os principais pontos que foram estudados na sessão anterior. Esse processo é denominado: Recall.**

Ele é fundamental para reforçar ainda mais as conexões neurais responsáveis pela fixação do conteúdo. Veja bem: você não precisa lembrar de tudo, mas apenas das ideias principais. É como se você estivesse avisando ao seu cérebro: “-Olhe aqui, meu caro! Você tem que memorizar isto!”

Estrategicamente, esse processo deve ser feito depois do intervalo, uma vez que é no período de descanso que ocorre uma parte da formação das memórias do aprendizado. O Recall é uma outra parte e serve para construir um caminho através dessas conexões para que, futuramente, você consiga acessá-las com mais facilidade.

Essa técnica, aparentemente simples, vai turbinar a velocidade do seu aprendizado. acredite. Não é autoajuda. É ciência!



# #5 ESTRATÉGIA: TESTE A SI MESMO

Em diversos experimentos com grupos diferentes de alunos, cientistas comprovaram **que testar a si mesmo é muito mais eficiente do que ficar relendo o material diversas vezes na mesma sessão de estudo**. Grifar também tem a sua função no momento certo, mas testar a si mesmo é o pulo do gato para aprender mais rápido.

Uma excelente maneira de fazer isso é com o uso de **flashcards**, nos quais você escreve a pergunta de um lado e a resposta do outro. Você só vira o cartão para ver a resposta depois que tentar lembrar dela. Em vez de reler o conteúdo, elabore perguntas sobre as ideias-chave que servirão de base para montar os testes.

Cada vez que você tenta recuperar o assunto, sem olhar no material, tanto no recall, como nos testes posteriores, o cérebro fortalece as conexões neurais onde aquelas informações estão fixadas. Além disso, ele constrói caminhos para que elas sejam acessadas com maior facilidade no futuro.

Embora essa conclusão seja pouco intuitiva, existem diversos estudos que comprovam cientificamente a tese de que testar a si mesmo é, de longe, mais eficiente do que reler massivamente o material.

Essa última estratégia só é útil quando você precisa gravar uma informação na memória de curto prazo para passar em um exame para o qual não estudou com antecedência. Esse hábito negativo deve ser eliminado da sua rotina. Lembre-se que o seu maior objetivo é aprender e não apenas passar nesta ou naquela prova.

A melhor forma de aprender é estudar um pouco, mas todos os dias. A regularidade é mais importante do que a intensidade esporádica! Do mesma forma que a qualidade é mais importante do que a quantidade!

O seu objetivo é aprender de verdade um assunto? Teste a si mesmo! Os testes vão revelar, com objetividade, o que você aprendeu e o que ainda não sabe. Assim, você pode focar naquilo que não foi assimilado. Não se iluda mais.



# Flashcards

# #6 ESTRATÉGIA: USE O SISTEMA DE RECUPERAÇÃO ESPAÇADA©

Pesquisas científicas revelam que nós esquecemos, em média, 70% do que foi estudado ou visto depois de 48 horas do contato com o material. Após esse período, continuamos esquecendo gradativamente, embora em um ritmo menor.

Em 1885, o alemão Hermann Ebbinghaus descobriu que ao fazer revisões em intervalos específicos e cada vez maiores de tempo, é possível interromper a curva do esquecimento. Surgiu então, o chamado Sistema de Revisões Espaçadas.

Quase 100 anos depois, em 1970, Sebastian Leitner, outro alemão, aprimorou o modelo de Ebbinghaus e provou que testar a si mesmo, ou seja, tentar lembrar do que foi estudado, é mais eficiente do que simplesmente rever o conteúdo.

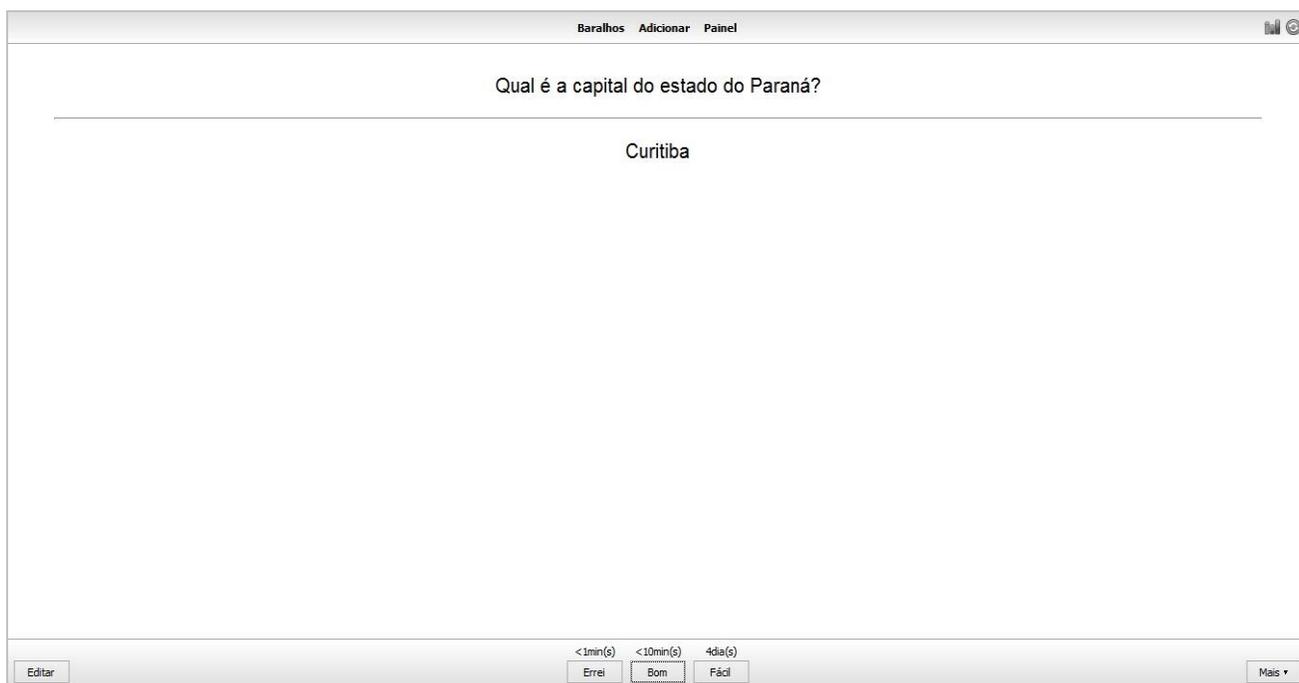
Essas duas técnicas, quando utilizadas em conjunto, formam o que existe de mais eficiente em termos de aprendizado:

## **O Sistema de Recuperação Espaçada!**

Quais são os momentos ideais em que as tentativas de recuperação devem ocorrer para interromper a curva do esquecimento? Ao fazer isso muito cedo, pode indicar um retrabalho. Por outro lado, ao fazer muito tarde, você corre o risco de já ter esquecido.

Hoje existem softwares que se baseiam em algoritmos com a capacidade de calcular o período ideal das tentativas de recuperação das informações. O melhor software que utiliza esse sistema é o **Anki**. Ele pode ser baixado gratuitamente [clikando aqui](#).

O Sistema de Recuperação Espaçada pode ser utilizado em qualquer campo do conhecimento, sendo especialmente útil para aqueles que pretendem obter aprovação em concurso público.



# Tela do Anki

# #7 ESTRATÉGIA: DESENVOLVA UM MODELO MENTAL DE SUCESSO

O que é modelo mental? Para responder com propriedade a essa pergunta é importante entender primeiro o que significa **Programação Neurolinguística (PNL)**.

A PNL foi desenvolvida no final dos anos 1960, por Richard Bandler e John Grinder. A maior descoberta deles foi a de que a linguagem possui uma influência direta no estado emocional das pessoas e, por consequência, nos resultados que elas produzem.

Um dos pressupostos da PNL é o de que **“o mapa não é o território”**. Mas o que isso quer dizer? Ora, significa que o mapa é um pedaço de papel que representa um território, ou seja, ele é diferente do pedaço de terra em si. Essa metáfora serve para explicar que os nossos pensamentos não se confundem com a realidade.

Mas qual é a grande sacada? Que nós temos o poder de alterar os nossos pensamentos, mesmo que a realidade seja a mesma. Esse conjunto de pensamentos que formamos sobre o mundo real é o que constitui o chamado modelo mental. Em outras palavras, é o modo pelo qual cada um de nós enxerga e interpreta a realidade.

Ao se deparar com um mendigo (realidade), por exemplo, a pessoa A pensa que ele é um sujeito injustiçado pelas desigualdades do sistema político e social e que, por isso, merece ajuda. A pessoa B, por sua vez, pensa que ele é um vagabundo que não quer trabalhar e que, por isso, não merece nenhum tipo de ajuda.

Percebeu? Uma mesma situação e dois pensamentos ou modelos mentais completamente distintos.

Da mesma forma, você usa o seu modelo mental, elaborado em sua grande maioria por pensamentos inconscientes, gerados desde a sua infância, para interpretar a sua própria realidade.

O problema surge quando você desenvolve o hábito negativo de se autossabotar, ou seja, de acreditar que é incapaz de conquistar os seus objetivos e obter sucesso. Muitos fazem isso, sem ao menos perceber.

Voltando à grande descoberta da PNL, você precisa compreender que a linguagem gera os pensamentos, que provoca sentimentos, que impulsiona as ações, que se tornam hábitos que, por fim, produzem os resultados! **(L→P→S→A→H→R)**. Em última instância, a linguagem influencia os resultados. De fato, é surpreendente!

Por isso, ao adotar de modo consciente um padrão de linguagem de aprendizado e sucesso, aos poucos você reprograma o seu cérebro para agir com base nesses preceitos, mesmo que você esteja no piloto automático (modo inconsciente). **Mude os seus pensamentos e a sua realidade e os seus resultados vão se transformar!**



# Modelo Mental de Sucesso!

---

# CONCLUSÃO

Ao longo deste e-book, eu tratei de **#7 estratégias ninja** para que você possa ser aprovado em um concurso público em tempo recorde.

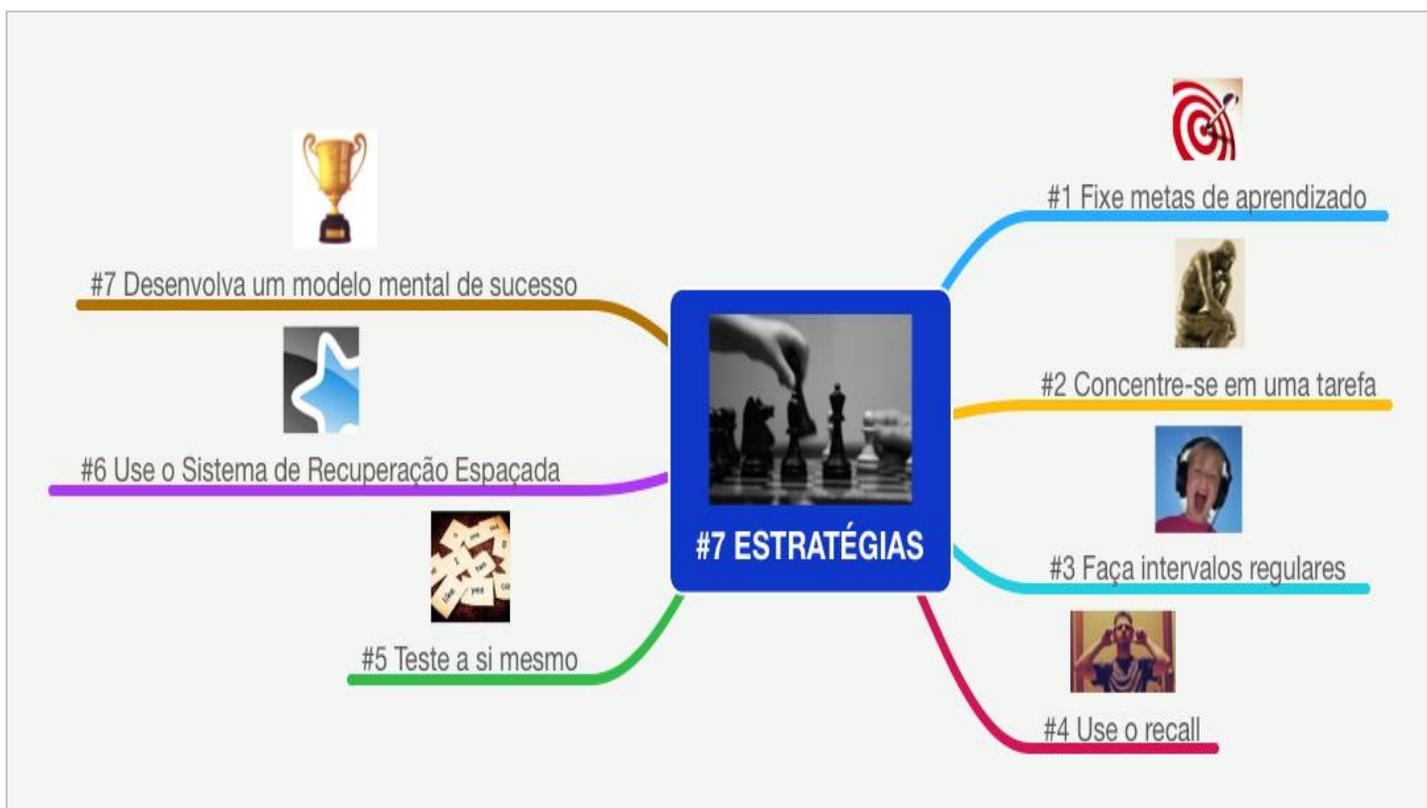
Aplique essas técnicas na sua rotina de estudos e você vai **aprender, qualquer assunto, pelo menos, 3x mais rápido!** Com isso, você vai conquistar os seus objetivos com mais facilidade.

Meu objetivo é fornecer conteúdo prático e útil para que você possa aplicá-lo imediatamente e, por consequência, melhore os seus resultados!

## **Essas estratégias foram as seguintes:**

- #1 – Fixe metas de aprendizado.
- #2 – Concentre-se em uma única tarefa.
- #3 – Faça intervalos regulares.

- #4 – Use o recall (tente relembrar do assunto).
- #5 – Teste a si mesmo.
- #6 – Use o Sistema de Recuperação Espaçada.
- #7 – Desenvolva um modelo mental de sucesso.



**Mapa Mental das #7 Estratégias**

# GOSTOU DA LEITURA?

Espero que sim. Para saber mais sobre o meu principal e-book **“Fórmula da Aprendizagem Acelerada – Como Aprender Qualquer Assunto 3X Mais Rápido”**, clique na imagem abaixo.



Não deixe de acompanhar o meu blog:

<http://loucosporconcursos.com>

Minha missão é construir conteúdo de valor com o poder de transformar a vida das pessoas. Em breve, eu vou te encaminhar alguns e-mails com artigos e dicas sobre as melhores técnicas de aprendizagem.

Um abraço. Até logo.

Poder, sucesso e felicidade!

**Fábio Manfrin**



**Autor: Fábio Manfrin**

Especialista em Técnicas de Aprendizagem Acelerada

---

“Eu vou te ensinar a aprender,  
qualquer assunto, 3x mais rápido!”

---

---

**VISITE O BLOG:**



**LOUCOS POR  
CONCURSOS**

**Eu acredito no poder da educação para transformar o mundo!**

---

**[CLIQUE AQUI](#)**

Este livro foi editado pelo próprio autor. Eventuais erros gramaticais podem ter passado despercebidos. Caso encontre algum, peço a gentileza de encaminhar um email para [contato@loucosporconcursos.com](mailto:contato@loucosporconcursos.com). A correção será levada em conta para as próximas edições. Obrigado.

Toda e qualquer decisão tomada com base neste livro é de única e exclusiva responsabilidade do leitor!