

PASSE NO CONCURSO

ou vestibular

DOS SEUS SONHOS

ESTRATÉGIAS E HÁBITOS SIMPLES QUE
LEVARÃO VOCÊ À APROVAÇÃO!



RODRIGO NÓBREGA MARTINS
IPSIS VERBIS EDITORA

PASSE NO CONCURSO OU VESTIBULAR DOS SEUS SONHOS

RODRIGO NÓBREGA MARTINS

PASSE NO CONCURSO OU VESTIBULAR DOS SEUS SONHOS

IPSIS VERBIS EDITORA

ESTA É UMA EDIÇÃO ELETRÔNICA NÃO COMERCIAL. NÃO PODE SER COMERCIALIZADA NEM UTILIZADA PARA QUAISQUER FINS QUE ENVOLVAM INTERESSE MONETÁRIO. OS DIREITOS DE TODOS OS TEXTOS CONTIDOS NESTE LIVRO ELETRÔNICO SÃO RESERVADOS A SEU AUTOR, E ESTÃO REGISTRADOS E PROTEGIDOS PELAS LEIS DO DIREITO AUTORAL. OS DIREITOS DE USO DA PRESENTE EDIÇÃO PERMITEM EXCLUSIVAMENTE A LEITURA ATRAVÉS DE PLATAFORMAS DE LEITURA PRÓPRIAS PARA TAL FIM.

TEXTO: RODRIGO NÓBREGA MARTINS

REVISÃO:

CAPA:

IPSIS VERBIS EDITORA

CNPJ: 54.199.470/0001-55

+55 (88) 98871-1275

AV. MESTRE ANICETO, 95. SANTA ROSA. CRATO-CE. 63135-065

Visite-nos:

<https://lers.pro.br/>

Martins, Rodrigo Nóbrega

/ Rodrigo Nóbrega

Martins. – Crato, CE:

Ipsis Verbis Editora, 2024.

PDF

1.

I. Título

CDD 372.623

Índices para catálogo sistemático:

DEDICATÓRIA



Para o Heitor, meu filho, meu amor. Porque toda minha vida é dedicada a ele.



“Sonho que se sonha só é só um sonho que se sonha só. Sonho que se sonha junto é realidade”.



Raul Seixas

APRESENTAÇÃO



Se você está se preparando para concursos públicos ou vestibulares, já sabe que o caminho é exigente. A concorrência é alta e não são poucos os que ficam pelo caminho. Mas sua preparação não precisa ser um fardo.

“Passe no Concurso ou Vestibular dos Seus Sonhos” é mais do que um guia de estudos. É um convite para você trilhar essa jornada de forma saudável, estratégica e consciente, respeitando seu ritmo e valorizando sua saúde mental.

Neste livro, você encontrará orientações práticas e objetivas sobre como organizar sua rotina de estudos sem abdicar do descanso. Além disso, aprenderá técnicas para manter o foco e lidar com a ansiedade; conhecerá estratégias de autoconhecimento que potencializam seus resultados e aprenderá sobre a importância de hábitos simples — mas poderosos — para o equilíbrio emocional durante a preparação.

Estudar não é sofrimento: é processo. E conquistar sua aprovação pode (e deve) acontecer com leveza, disciplina e motivação genuínas.

PREFÁCIO



Em meados da década de 1990, comecei a dar aulas em cursinhos pré-vestibulares. Eu ainda estava no ensino médio e minha facilidade com a gramática do português colocou-me em sala de aula, como propedeuta, ainda adolescente.

Fui substituir um professor que não poderia comparecer naquele dia. O dono do cursinho não havia encontrado nenhum professor disponível, assim, de última hora, e o jeito foi tentar tapar o buraco comigo. Enfim, era melhor do que nada. Soava muito mal ao cursinho quando não havia aula por qualquer motivo.

Apesar do meu nervosismo, sobretudo porque era minha primeira vez, creio que disfarcei bem. A turma era composta por quase 200 alunos que prestariam provas para o concurso da Polícia Militar. Cheguei. Entramos em um galpão que mais parecia um forno gigante. No final da aula, percebi que agradei. Compartilhei com a turma algumas dicas e alguns recursos mnemônicos que eu usava para estudar e o resultado foi bom.

Era tudo muito diferente — o ritmo, os recursos, as expectativas. Mas ali, no quadro de lousa verde e giz, comecei a construir o que seria minha trajetória. Depois dos cursinhos, vieram os preparatórios para concursos públicos... e não parei mais.

Dez, doze, às vezes quinze aulas por dia. Gramática, produção textual, interpretação. Questões e mais questões! Foram anos intensos, cheios de encontros e reencontros. Muitas pessoas passaram por mim, e eu, de algum modo, passei por muitas pessoas também.

Lecionei na educação básica e no ensino superior; dei aulas no Brasil e no exterior. Fui professor de alunos que se tornaram professores e fui professor de professores mais veteranos do que eu. Vi a educação se transformar: vieram os quadros brancos, as apresentações em *PowerPoint*, os cursos *online*, os materiais digitais.

Muitas coisas mudaram. Outras não. Se a internet revolucionou o acesso ao conhecimento — com fartura de conteúdos, vídeos, aulas, resumos e tutoriais —, é verdade também que ela não mudou uma das leis mais antigas do aprendizado: ninguém aprende por você.

Aprender continua sendo uma atitude individual, uma escolha que cada um faz de si para si. E, por mais moderno que seja o meio, o processo ainda exige método, constância e disciplina. Não se trata de sofrimento, mas de compromisso.

De nada adianta ter o mundo ao alcance de um clique se não houver disposição para organizar os estudos, revisar, anotar, praticar, refletir. A tecnologia ajuda, mas ela não estuda no seu lugar. A construção do conhecimento continua sendo uma estrada pessoal, feita passo a passo — com paciência, intenção e com coragem.

Esses longos anos me valeram alguma experiência — feita de tentativas, acertos, erros, aprendizados. E é essa experiência que compartilho com você aqui, com o desejo sincero de que possa ser útil na sua caminhada. Se este conteúdo fizer diferença no seu percurso, mesmo que pequena, já terá valido a pena.

Rodrigo Nóbrega Martins

SUMÁRIO

SEJA GENTIL CONSIGO.....	11
ASSISTIR AULAS NÃO SIGNIFICA APRENDIZAGEM.....	14
A DECISÃO FUNDAMENTAL DE ESTUDAR.....	17
REPROVAÇÃO É ALGO COMUM.....	20
VOCÊ NÃO CONCORRE COM NINGUÉM.....	22
O SILÊNCIO CONSTRÓI O VERDADEIRO APRENDIZADO.....	24
ESTUDAR: UM PROJETO DE MÉDIO E LONGO PRAZO.....	25
OS DIAS PRÓXIMOS À PROVA.....	26
AUTOGESTÃO E QUALIDADE DE VIDA.....	28
CAMINHO ABERTO.....	30
ANTES DE IR.....	32

1

SEJA GENTIL CONSIGO



Ao longo de mais de vinte anos como professor, estive em muitas salas de aula. Vi estudantes que se dedicavam com uma força impressionante — herculeamente, mesmo. Eram horas e mais horas por dia, dias e mais dias por semana, mergulhados nos estudos, com disciplina, foco, metas e sonhos.

À boca pequena, comentava-se: “na hora da prova, fulano vai arrebentar”! E, ainda assim, os resultados não vinham como todos esperávamos. O “fulano” não havia passado no exame ao passo que seus colegas, que visivelmente estudavam com menos intensidade, haviam conseguido a aprovação.

Isso sempre me intrigou. Os colegas também não entendiam. A dedicação era evidente, o esforço, insuspeito; a entrega individual e a disciplina aplicada eram incontestáveis. Mas, no momento da prova, algo falhava. Era como se uma trava invisível surgisse ali, bem na hora em que mais se precisava de clareza e calma.

Com o tempo, passei a perceber que talvez não fosse uma questão de conteúdo, mas algo relacionado ao método adotado pelo próprio estudante poderia estar pesando e atrapalhando em vez de funcionar. Impossível dizer com precisão. Cada estudante é um universo de subjetividade e esse aspecto é muito importante. Mas, nestes muitos casos que presenciei e presencio com frequência, há duas espécies de situações que atrapalham muitas pessoas na conquista dos seus sonhos.

A primeira delas diz respeito ao método. Ritmos marciais de estudo não significam - necessariamente - aprendizagem. Essa

constatação me fez ver que estudar não é só se sentar e resolver questões, decorar regras ou produzir redações. Ritmos cansativos de estudo minoram o estudante, que chegará à prova cansado. O resultado, na maioria destes casos, é muito simples: reprovação e frustração.

E aí não há uma régua que possa ser aplicada. O que pode ser pesado e cansativo para uns, será adequado para outros porque cada estudante tem uma capacidade de cognição e uma resistência psíquica que são únicas, pessoais e intransmissíveis. Não há, definitivamente, um modelo que possa ser aplicado. Você deve se conhecer e saber que ritmo é adequado a ti.

Além disso, o seu momento também é importante. Se o estudante está passando por algum episódio pessoal de dor e sofrimento, o ritmo tende a cair e isso é natural. Está tudo bem. Não tem que haver cobranças nem pressões nesse sentido. Nem externas e tampouco internas.

Outra situação que se mostrou e se mostra contundente diz respeito a uma evidente intranquilidade, um barulho interno que sabota o raciocínio, atrapalha a concentração, mina a confiança. E isso, infelizmente, pode ser decisivo na hora da prova.

Embora muitas vezes não seja dita em voz alta, existe uma pressão enorme envolvendo os processos seletivos como vestibulares, Enem e concursos públicos. Essa pressão pode vir de todos os lados: da família, que deposita expectativas no sucesso do filho ou da filha; da sociedade, que cobra desempenho e resultados como sinônimos de valor pessoal; e, principalmente, de dentro do próprio candidato, que se impõe metas altas e cria a sensação de que precisa vencer a qualquer custo.

O problema é que essa carga emocional nem sempre funciona como motivação — muitas vezes, ela se torna um fardo. A ansiedade aumenta, o medo de fracassar paralisa, a mente se desorganiza, e o

rendimento cai. A cobrança, ainda que silenciosa, pode ser o fator determinante entre a aprovação e a reprovação. Isso porque, mais do que conteúdo, uma prova exige equilíbrio emocional, foco, serenidade e confiança. E esses estados simplesmente não coexistem com o medo constante de decepcionar ou de não estar à altura das expectativas que outros depositam em ti.

Por isso, é fundamental que o estudante reconheça essa pressão — interna e externa —, aprenda a administrá-la e coloque limites saudáveis nas cobranças que recebe ou se impõe. Estudar é um processo que exige comprometimento, sim, mas também exige leveza e inteligência emocional.

Estudar é também cuidar do próprio estado mental, cultivar a calma, desenvolver autoconhecimento. A mente precisa estar inteira ali, presente, tranquila, para que o que foi estudado realmente floresça no momento em que for solicitado.

A caminhada rumo à aprovação deve ser firme, mas, nesse itinerário, você precisa ser gentil consigo. Se o seu estudo se tornar uma prática árida e angustiante, não conseguirás aprovação e poderás causar danos à sua saúde. Mente em paz é o terreno mais fértil para o conhecimento florescer. Tenha isso sempre em mente.

2

ASSISTIR AULAS NÃO SIGNIFICA APRENDIZAGEM



Muitos estudantes confundem assistir à aula com estudar de fato, mas é importante compreender que essas são atividades, apesar de relacionadas, distintas, com papéis e efeitos diferentes no processo de aprendizagem.

Assistir a uma aula é, geralmente, uma atividade coletiva. O estudante se coloca como ouvinte diante de um professor que apresenta um conteúdo. Essa etapa não é necessariamente essencial. Você pode ir direto ao conteúdo sem assistir aulas. É claro que com a aula, tudo ficará mais fácil, pois o professor fornece o primeiro contato com as informações e ajuda a organizar mentalmente o tema.

No entanto, esse momento ainda não configura, necessariamente, uma aprendizagem real. Trata-se de um momento de exposição e recepção de informações, muitas vezes passivo. É importante? Sim. Facilita sua vida? Sim. É essencial? Não. Há pessoas que estudam em casa, sem o auxílio de qualquer professor. Estudam o conteúdo, lançam-se às questões e conseguem seus objetivos. Talvez seja uma minoria? Sim. A questão primordial é: você deve saber em que perfil você se enquadra.

Um dos equívocos mais comuns entre os estudantes e candidatos ao Enem, a vestibulares independentes, a concursos públicos ou privados é pensar que, ao assistir aulas, já estamos aprendendo de fato. No entanto, essa é uma ideia equivocada. Assistir a uma aula é apenas o primeiro passo: um momento de escuta, em que o conteúdo é apresentado. A aprendizagem verdadeira exige algo além — exige

prática, envolvimento ativo, tentativa e erro. O que vai oferecer isso a você é a leitura fichada e resolução de questões.

Por mais modernas e atrativas que sejam as aulas — com vídeos, animações, apresentações e outros recursos audiovisuais —, elas ainda representam apenas a exposição de dados. Esses dados, ao chegarem até nós, são armazenados, em um primeiro momento, como simples informações. E é essencial compreender: informação não é conhecimento.

Informações são blocos soltos, que ainda não foram organizados e correlacionados para formarem a teia de conhecimento pela nossa mente de maneira significativa. São pedaços de dados que apenas estão ali. Albert Einstein falava sobre isso da seguinte maneira: “assim como um monte de tijolos não é uma casa, um amontoado de informações não é conhecimento”.

Para que fique mais claro, vamos recorrer às analogias: ao assistir a um documentário sobre alimentação saudável, você recebe dados, imagens, opiniões. Mas isso não transforma sua saúde, tampouco elimina o peso em excesso. Você precisará colocar em prática.

Um jogador de futebol não se torna um bom atleta apenas assistindo a aulas sobre tática futebolística. Da mesma forma, um nadador não aprende a nadar ouvindo explicações sobre braçadas ou viradas. Ambos precisam ir ao campo ou à piscina. Precisam errar, acertar, cansar, repensar. Precisam enfrentar o ciclo de frustrações, análise seus próprios erros e, a partir deles, reorganizar seus movimentos.

É bastante comum que estudantes e candidatos a seleções públicas acreditem que, ao se matricularem em determinada escola ou determinado cursinho preparatório, estejam automaticamente garantindo sua aprovação. Essa crença, porém, é ilusória e leva ao fracasso.

Nenhuma escola, por melhor que seja, aprova sozinha. Nenhum cursinho, por mais renomado que pareça, é capaz de fazer pelo aluno aquilo que só ele pode fazer por si: estudar com constância, enfrentar as próprias dificuldades e transformar informação em conhecimento.

A estrutura pedagógica, os professores e os materiais didáticos são, sim, importantes e são elementos que muito enriquecem e facilitam o processo. Mas não são decisórios no que diz respeito à sua aprendizagem. E ferramentas só produzem resultados se forem bem usadas. Um martelo não prega um prego sozinho. Um pincel não pinta uma tela por conta própria.

O conhecimento teórico só ganha sentido e utilidade quando se transforma em ação.

3

A DECISÃO FUNDAMENTAL DE ESTUDAR



Para que o estudo aconteça de verdade, não basta apenas boa intenção ou um cronograma bonito no papel. É preciso ter sede. Sede de conhecimento ou sede de alcançar uma meta — seja ela passar no Enem, ser aprovado em um concurso, ou simplesmente crescer intelectualmente.

E aqui, ao mencionarmos o termo "sede", não estamos usando uma palavra bonita ao acaso. Estamos falando de algo essencial, de uma necessidade que pulsa dentro do indivíduo. Da mesma forma que o corpo exige água para sobreviver, a mente precisa de propósito para se dedicar aos estudos.

Quando existe sede, o estudante não estuda porque alguém mandou. Ele estuda porque sente que precisa; porque há nele uma necessidade pulsante. Essa necessidade tão premente faz com que o indivíduo empregue intensa energia no próprio aprendizado. Porque sente - de forma inequívoca - que só assim poderá alcançar o que almeja.

Essa sede é o que move o esforço mesmo nos dias difíceis. É ela que faz o estudante se levantar quando os resultados não são os esperados. É ela que sustenta a disciplina quando a motivação vacila ou parece esmorecer.

Estudar, desta maneira, é uma decisão pessoal e absolutamente interior; acontece quando o indivíduo diz a si mesmo o que deseja empreender. É, pois, um processo ativo, pessoal e aprofundado. Antes de lançar-se aos conteúdos, o estudante toma dentro de si uma decisão fundamental de mudar atitudes, de submeter-se aos rigores necessários; é, sem receio de equívoco, uma proposta íntima de apostar em si mesmo e de superação dos próprios limites. Quem decide estudar com seriedade aproxima-se da disciplina e mergulha em uma viagem na qual busca vencer a própria inércia.

Muitos são os estudantes e candidatos que, sem essa resolução em caráter decisivo, lançam-se aos conteúdos. Por norma, passado algum tempo, sentem em si mesmos, os ânimos arrefecerem porque nada na vida pode pulsar quando vacilamos na decisão; nada pode vingar e criar raízes quando encontra em nós a indecisão dos que não sabem que caminho a tomar.

Eis porque o primeiro passo para qualquer estudante que deseje tornar-se um candidato à aprovação em qualquer seleção que seja, é uma conversa franca, honesta, de si para consigo. Esse autoexame é a pedra-de-toque que sustentará toda sua caminhada.

Entenda que estudar é uma jornada que acontece, na maior parte do tempo, de forma solitária e se dará por meio de alguma renúncia e da superação do cansaço, porque todos os processos da vida requerem renúncia e superação de todos nós. Desde o atleta de alto nível, passando pelos artistas famosos até os anônimos. Tanto a medalha de ouro como a música que nos emociona são filhas da dedicação e da renúncia.

Antes de mergulhar nos livros, pergunte-se: o que eu realmente quero? O quanto isso é urgente para mim? Minha meta é clara? Se for, ótimo. Você já tem a sede. Agora, basta beber do conhecimento com constância e coragem. Depois dessa decisão firmemente tomada, os resultados virão, claro com a maturidade que o tempo promove em todos nós.

Decisão tomada, é hora de lançar-se ao trabalho que, no nosso caso, envolve rever os conteúdos, fazer anotações, traçar esquemas, fazer fichamentos, realizar exercícios, explicar a matéria com suas próprias palavras e, principalmente, transformar a informação em conhecimento. É nessa etapa que ocorre a fixação, a compreensão crítica e a preparação efetiva para avaliações e uso prático do saber.

Portanto, assistir à aula é importante, mas não é suficiente. A verdadeira aprendizagem acontece quando o aluno estuda, pratica e se envolve de forma ativa com o conteúdo. O conhecimento só se solidifica quando sai do nível da escuta e vai para o da internalização e uso.

4

REPROVAÇÃO É ALGO COMUM



Aos candidatos do Enem, dos vestibulares independentes, dos concursos públicos ou das seleções privadas: reprovar pode doer, sim, mas não deve ser encarado como uma tragédia ou como o fim do caminho. O mercado de trabalho e o mundo acadêmico são espaços altamente concorridos, nos quais detalhes são decisivos e a reprovação, por mais difícil que pareça, faz parte do processo de amadurecimento pessoal e profissional.

Infelizmente, muitos estudantes acabam se cobrando em excesso quando os resultados não saem como o esperado. Tornam-se rígidos e por isso, injustos consigo mesmos, mergulhando numa autocrítica destrutiva, esquecendo que até os maiores profissionais já enfrentaram fracassos em sua trajetória. Agindo assim, criam dentro de si mesmos uma energia absolutamente árida, mesmo ácida. O resultado imediato é a desmotivação. E a desmotivação, com o tempo, torna-se desalento.

A reprovação não é um atestado de incapacidade, mas um ponto de parada para avaliação e realinhamento de estratégias. É preciso entender que reprovar não invalida o esforço feito até ali. Ao contrário: cada tentativa, cada erro e cada ajuste prepara o candidato com mais solidez para a próxima oportunidade. Ver a reprovação com leveza é um exercício de maturidade — e transformá-la em combustível para seguir tentando é o que separa os que desistem dos que vencem.

A aprovação não se constrói apenas com acertos, mas também com resiliência diante dos tropeços. Permita-se errar. A jornada pode ser

longa, mas o aprendizado que se extrai do caminho é decisivo para a chegada ao destino.

5

VOCÊ NÃO CONCORRE COM NINGUÉM



É fundamental que você compreenda: você não está numa corrida contra os outros. Vestibulares, concursos e provas em geral não devem ser vistos como arenas de competição, nas quais vencer significa ultrapassar o colega ao lado. Você está numa jornada de superação pessoal, e qualquer comparação com terceiros é, além de injusta, prejudicial à sua autoestima e à sua motivação.

Cada pessoa carrega sua própria bagagem — seus contextos, dificuldades, limitações e batalhas silenciosas. Por isso, não se compare com quem teve outro ponto de partida ou outros recursos ao longo do caminho. As métricas que importam são internas: o quanto você evoluiu, o quanto está aprendendo, o quanto consegue hoje que ontem não conseguia.

Notas não dizem tudo. Um número não mede aprendizado, esforço, nem perseverança e tampouco coragem. Comparar-se com o desempenho dos outros só alimenta ansiedade, frustração e desânimo. Quando fizer sua prova, concentre-se em dar o seu melhor — o seu melhor de verdade, e não o melhor que os outros esperam de você.

A vitória não está em vencer os outros, mas em vencer a si mesmo, a cada dia. Como só você sabe das dificuldades que enfrenta, só você pode medir com justiça o tamanho do seu progresso. Siga com

foco, com constância e com gentileza para consigo mesmo. Esse é o caminho mais sensato e mais verdadeiro rumo à aprovação.

6

O SILÊNCIO CONSTRÓI O VERDADEIRO APRENDIZADO



Quando você decide não se comparar a ninguém, algo poderoso acontece: você se liberta. Livra-se dos estereótipos impostos, das pressões invisíveis aos olhos, mas pesadas ao coração; livra-se das ideias equivocadas de que precisa seguir o ritmo, o desempenho ou os resultados de outra pessoa. Ao fazer isso, você suaviza — e muito — os níveis de cobrança que recaem sobre si mesmo.

Essa escolha consciente cria um ambiente de mais calma, e é justamente nesse ambiente que o conhecimento floresce. Ninguém aprende sob tormenta. A aprendizagem requer certa dose de silêncio interior, de paz, de harmonia; igualmente, requer olhar a si. E quem se compara não olha a si, olha os outros.

O progresso intelectual exige serenidade. A mente inquieta, sufocada por cobranças e comparações, mal consegue absorver o essencial. Já uma mente calma, aberta e respeitosa com seu próprio tempo, é fértil e potente para a construção do saber.

Estudar com calma não significa lentidão — significa profundidade. Significa qualidade, foco, clareza. Por isso, cultive a paz em seu processo. Afaste a pressa e a comparação. Você está onde precisa estar. E tudo o que fizer com serenidade se transformará, mais cedo ou mais tarde, em progresso real.

7

ESTUDAR: UM PROJETO DE MÉDIO E LONGO PRAZO



É essencial que os estudantes compreendam: estudar é um processo de médio e longo prazo. Não existe mágica. Não há atalhos que dispensem o tempo e a constância. Um dos maiores erros de quem começa a estudar é alimentar expectativas imediatistas, imaginando que em poucos dias de dedicação já surgirão resultados extraordinários.

Muitos se deixam levar pela ansiedade. Criam um cronograma, assistem a algumas aulas, resolvem algumas questões e, na semana seguinte, já esperam estar dominando conteúdos complexos ou obtendo notas altíssimas. Quando isso não acontece — e é natural que não aconteça tão rápido — vem a frustração. A desmotivação bate. E a desistência se torna uma armadilha real.

Mas é preciso entender: o conhecimento se constrói como uma casa sólida — tijolo a tijolo, dia após dia. Cada leitura, cada exercício, cada erro revisto com atenção é parte de um processo que leva tempo. A persistência é a chave. O imediatismo, por sua vez, é inimigo do aprendizado real.

Seja paciente com você mesmo. Respeite seu ritmo. E, principalmente, confie no processo. Os frutos vêm, mas só para quem planta com constância.

8

OS DIAS PRÓXIMOS À PROVA



Muitos estudantes perdem energia e tranquilidade se preocupando com notícias divulgadas nos dias próximos à prova. Concorrência e nota de corte são muito veiculadas. Não raro, candidatos ficam inquietos ao ouvir que “são 300 candidatos por vaga”, que “a nota de corte subiu” ou que “a prova vai ser muito concorrida este ano”. Mas aqui vai um conselho importante: não importa quantas pessoas estão concorrendo — sua relação não é com elas, mas com a prova.

Quando você se senta para fazer um vestibular, o ENEM, um concurso ou qualquer outra seleção, não está numa arena tentando vencer os outros. Você está diante de uma prova. E o seu único objetivo deve ser fazer a melhor prova que puder. Só isso.

Preocupar-se com a concorrência só serve para aumentar a ansiedade, diminuir a confiança e criar distrações desnecessárias. A prova não muda devido à quantidade de inscritos. Ela continua sendo um conjunto de questões que você precisa encarar com clareza, foco e serenidade.

Por isso, desvie o olhar da estatística e volte-se para o conteúdo. Foque em aprender, revisar, treinar e manter a calma. Quando você se concentra no que depende de você — e só no que depende de você

—, os resultados vêm. Concorrência assusta; consciência acalma. E é na calma que você rende mais.

9

AUTOGESTÃO E QUALIDADE DE VIDA



Passar em um concurso público ou vestibular exige muito mais do que apenas decorar conteúdos. É preciso *autogestão* — a capacidade de administrar seu tempo, seus estudos e, principalmente, sua saúde mental e emocional ao longo do processo.

Autogestão é saber que estudar com disciplina é importante, mas que descansar com consciência também é. É compreender que você não é uma máquina de rendimento contínuo, e sim uma pessoa com limites que precisam ser respeitados para que o aprendizado seja duradouro e verdadeiro.

Quando o candidato não pratica a autogestão, o acúmulo de tensões se torna inevitável. A ansiedade cresce, o estresse se instala e o corpo começa a reagir: falta de concentração, insônia, irritabilidade, desmotivação. Aos poucos, a preparação, que deveria ser um projeto de construção pessoal, vira uma fonte de sofrimento e frustração.

Por outro lado, quando há equilíbrio entre esforço e cuidado, o processo ganha outra cor. O estudo deixa de ser um fardo e passa a ser um caminho possível — às vezes difícil, mas mais leve, mais lúcido e mais eficiente. Com autogestão, você cuida do conteúdo e de você mesmo, evitando a sobrecarga e criando condições reais para aprender, evoluir e, finalmente, conquistar sua aprovação.

Acredite: não é só sobre passar. É sobre passar bem. E isso começa agora — com escolhas conscientes, organização e amor pelo seu próprio percurso.

10

CAMINHO ABERTO



Se você chegou até aqui, minha primeira palavra é: obrigado. Obrigado por confiar neste livro, por dedicar seu tempo à leitura atenta de cada capítulo, por levar a sério esse projeto de crescimento e transformação pessoal. Percorrer essas páginas não é apenas uma leitura: é um compromisso consigo mesmo. E você honrou esse compromisso.

Esta obra nasceu do desejo genuíno de ajudar pessoas como você — que sonham, lutam, se frustram e recomeçam. Pessoas que querem mais da vida e que sabem que a educação é o caminho mais sólido e honesto para conquistar um espaço no mundo.

Agora que você finaliza esta leitura, espero que carregue consigo mais do que dicas ou técnicas. Espero que leve a clareza de que estudar é um ato de coragem e de amor-próprio. Que alcançar um sonho não depende apenas de inteligência, mas de constância, propósito e serenidade diante dos desafios.

Seja sincero consigo mesmo, seja generoso com suas limitações, e seja disciplinado com suas metas. Estude com verdade. Dedique-se com alma. Não para provar algo a alguém, mas porque você merece conquistar o que almeja.

Desejo que sua caminhada seja firme, leve e cheia de aprendizados. Que a aprovação seja o desfecho de uma jornada bonita — e o início de outras ainda mais grandiosas.

Com toda a minha torcida, muito êxito na sua caminhada!

11

ANTES DE IR



Se esta leitura foi útil para você, avalie positivamente este livro. Seu apoio faz uma grande diferença.

"Passe no Concurso ou Vestibular dos Seus Sonhos" não é apenas um livro — ele faz parte do Projeto LERS – Leitura, Escrita e Responsabilidade Social, uma iniciativa voltada especialmente para estudantes da escola pública. Nosso objetivo é democratizar o acesso ao conhecimento e oferecer recursos que incentivem a autonomia, o pensamento crítico e o alcance de sonhos por meio da educação.

Ao deixar uma avaliação positiva, você impulsiona a visibilidade da obra, permitindo que ela chegue a mais estudantes que, assim como você, buscam transformação por meio do estudo. É um gesto simples, mas de enorme valor social.

A sua voz ajuda esse projeto a continuar crescendo e ajudando. Muito obrigado por fazer parte dessa rede de apoio. Seguimos juntos, por uma educação mais justa, acessível e inspiradora. Com gratidão...

Rodrigo Nóbrega Martins,
Idealizador do Projeto LERS.

Se você está se preparando para concursos públicos ou vestibulares, já sabe que o caminho é exigente. A concorrência é alta e não são poucos os que ficam pelo caminho. Mas sua preparação não precisa ser um fardo. “Passe no Concurso ou Vestibular dos Seus Sonhos” é mais do que um guia de estudos. É um convite para você trilhar essa jornada de forma saudável, estratégica e consciente, respeitando seu ritmo e valorizando sua saúde mental.