

IMERSÃO MÃO NA MASSA



@laura.amorim
@mapasdalu



OLÁ!

Meu nome é Laura Amorim

Aprovada nos concursos de Auditor Fiscal Estadual de Santa Catarina,
de Goiás e Consultor Legislativo.

Especialista em preparação para concursos públicos, técnicas de
aprendizagem acelerada e estudos de alto rendimento.

TÓPICOS DE HOJE

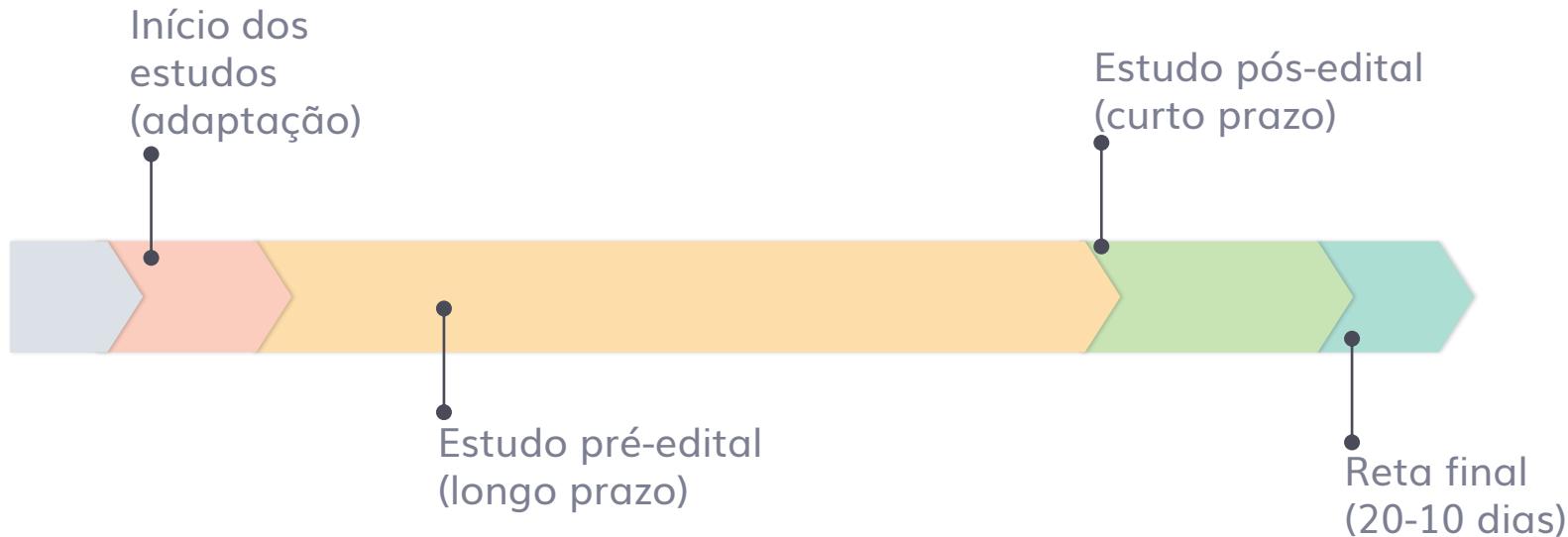
1. As fases do estudo
2. Divisão dos estudos
3. Questões
4. Ciclo de Estudos
5. Planilhas de Visualização
6. Desenvolvimento do hábito de estudos
 1. criar novos x se livrar dos maus
 2. como manter a constância

AS FASES DO SEU ESTUDO

.....

nada é igual do início ao fim

LINHA DO TEMPO DE UM CONCURSEIRO



DIVIDINDO SEUS ESTUDOS

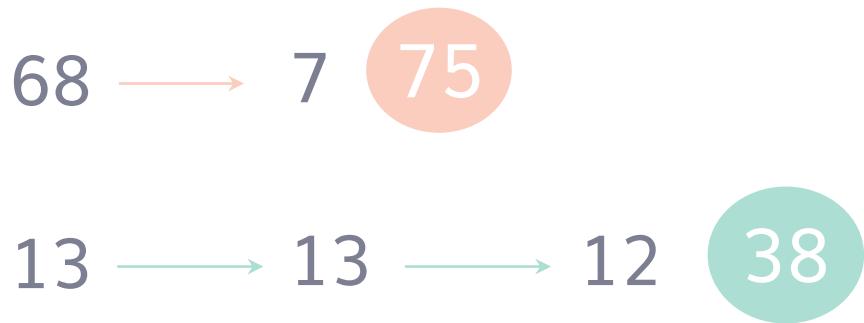


DISTRIBUIÇÃO



absorver e reter mais, com o mesmo tempo e esforço

"SPACING EFFECT"/"DISTRIBUTED LEARNING"



Hermann
Ebbinghaus

primeiro autor na psicologia a
desenvolver testes de inteligência

#DIVIDIRPARAVENCER

ATENÇÃO



o que chama a sua atenção, você não esquece

CARACTERÍSTICAS

Dura pouco

Atenção = novidade.
Nada é novo por muito tempo.

Se entedia fácil

Estudar o mesmo assunto o tempo inteiro é a receita para perder a atenção.

Pode ser retomada

Faça um intervalo, mude o estímulo, o assunto e a disciplina e é possível retomar a atenção.

LIMIAR DE ATENÇÃO

- = quanto tempo alguém consegue se concentrar em uma tarefa sem se distrair
- tem diminuído com o uso exagerado de redes sociais, internet e televisão
- pode ser melhorado/treinado

MESCLAGEM



a força da variação

“INTERLEAVING”: MISTURAR PARA APRENDER

72

alunos

50% x 50%

tarefas em blocos

x mescladas

50% x 65%

de acertos



Robert Bjork

Professor de Psicologia da
Universidade da Califórnia

VARIAÇÃO DE ESTÍMULOS

Curso em
PDF e/ou
livros

Videoaula
e/ou áudios

Mapas
Mentais
e/ou
resumos

Lei Seca

Questões
e/ou
simulados

INTERRUPÇÃO



estudar até fechar um assunto nem sempre
é uma boa ideia.

EFEITO ZEIGARNIK

"On Finished and Unfinished Tasks"

164
alunos

18 A 22
tarefas

90%
mais retenção



Bluma
Zeigarnik

membra da Berlin School of
experimental psychology

#VIVA O ALARME

É COMO ESTUDAR MAIS HORAS?

1. Faça sessões curtas (até 1h)
2. Alterne as disciplinas
3. Varie os métodos
4. Planeje-se
(coloque as disciplinas/métodos de que mais gosta
→ final do dia)

QUESTÕES



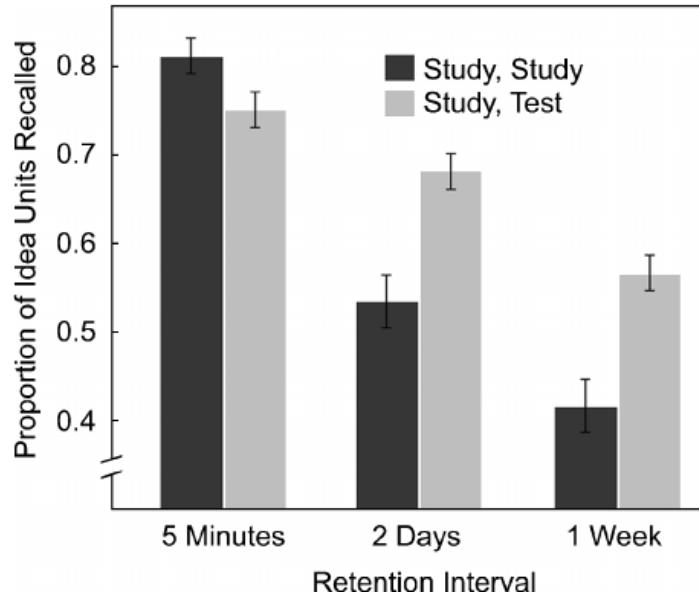
"better testing through testing"

IMPORTÂNCIA DAS QUESTÕES

Não são meras ferramentas de avaliação

- Elas mudam o que você lembra e como você organiza e armazena o conhecimento no seu cérebro
- Testar é estudar (estudar por questões)

RECUPERAÇÃO → MAIOR RETENÇÃO



Henry L. Roediger

Professor, Washington University



Jeffrey D. Karpicke

Professor, Purdue University

BATERIA DE QUESTÕES x SIMULADOS E PROVAS

“TRANSFERÊNCIA”

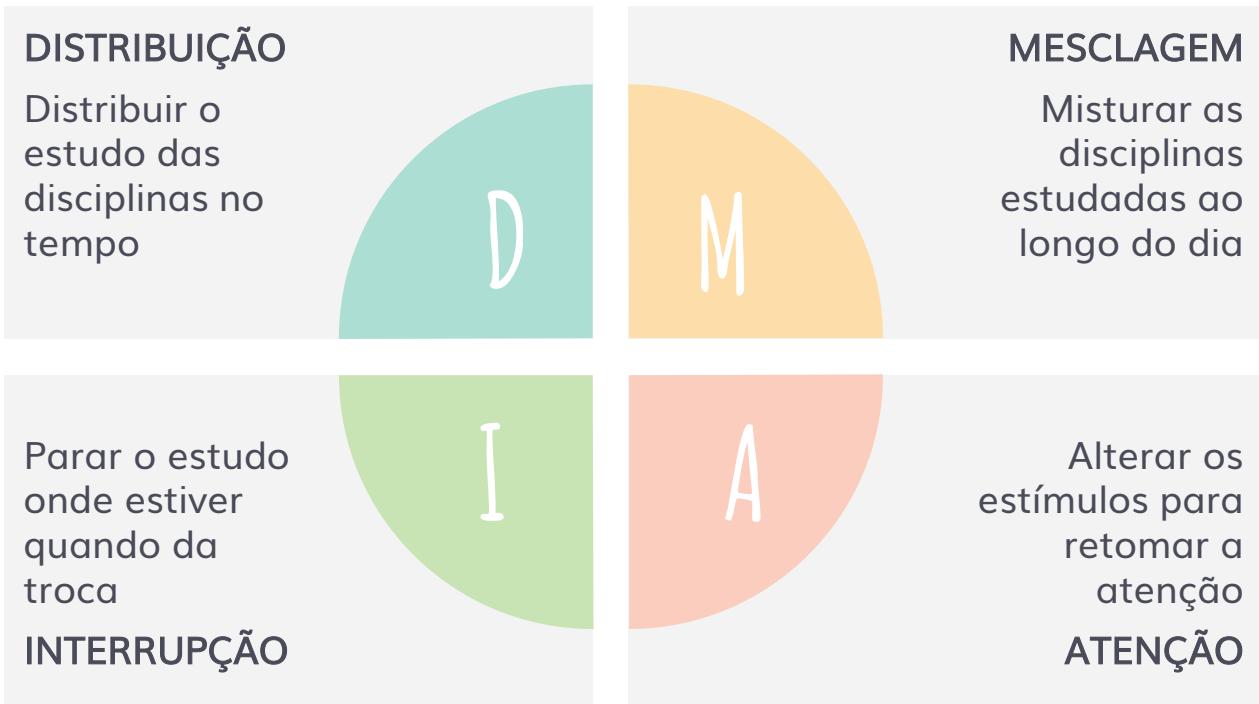
= EXTRAIR A ESSÊNCIA DO QUE FOI APRENDIDO E
APLICAR EM OUTRO CONTEXTO/PROBLEMA
mais poderosa quando são feitos
treinos “aleatórios”



Benedict Carey

Autor e colunista do The New York Times (assuntos médicos e científicos)

JUNTANDO TUDO



MONTANDO SEU CICLO DE ESTUDOS



ASPECTOS INTRODUTÓRIOS

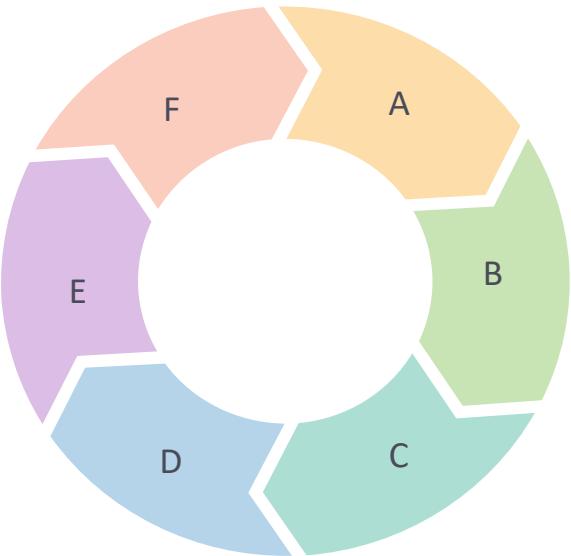


QUADRO DE HORÁRIOS

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
9:00 - 9:45	Descanso	A	D	B	A	D	Descanso
10:00 - 10:45	Descanso	B	A	F	B	F	Descanso
11:00 - 11:45	Descanso	C	E	E	C	C	Descanso

- É inflexível
- Maior chance de falhar

CICLO DE ESTUDOS



- É personalizado
- deve ser flexível
(ajustado continuamente)
- deve ser razoável

QUANTAS DISCIPLINAS?



com quantas disciplinas começar a estudar?

ESCOLHENDO O NÚMERO DE DISCIPLINAS

- O número de disciplinas inicial depende da sua carga horária
- Não é legal começar com muuuuitas de uma vez
 - melhor um número menor e ter um contato mais frequente com todas
- Se você estuda 2 a 3h por dia → 4 disciplinas
- Se > 4h → 5 ou 6 disciplinas

NOVAS MATERIAS



distribuindo as disciplinas

COMO ADICIONAR NOVAS DISCIPLINAS NO CICLO

Basta ajustar a distribuição das suas horas:

1. Diminua a carga horária semanal da(s) disciplina(s) que terminou ou está terminando
2. Coloque a nova disciplina nessas janelas que surgiram

Dicas:

1. Coloque a nova disciplina pelo menos 2x na semana
2. Não retire disciplinas do seu ciclo! As que você finalizar, mantenha pelo menos 1 ou 2x na semana!

MONTANDO O CICLO



mão na massa!

O QUE DEVE SER CONSIDERADO

- Concurso/área alvo
- Peso das disciplinas
- Tamanho das disciplinas
- Natureza da disciplina
- Se há pré-requisitos
- Facilidade/dificuldade
- Conhecimentos prévios
- Método de estudo
utilizado para cada uma

CICLO DE ESTUDOS

POR LAURA AMORIM

NOME:

CONCURSO:

CICLO DE ESTUDOS

@LAURA.AMORIM

DISCIPLINAS SEM PRÉ-REQUISITOS:

RAIO-X DA SEMANA:

$$\text{CICLO} = \text{MÉDIA} \times 5 = \underline{\hspace{2cm}}.$$

CICLO DE ESTUDOS

01	02	03	04	05
06	07	08	09	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

MONITORAMENTO DO CICLO

POR LAURA AMORIM

CICLO DE ESTUDOS

por LAURA AMORIM

NOME: LAURA AMORIM

BASEADO NA
COLUNA ANTERIOR

VOCÊ APRENDERÁ MELHOR A
DISCIPLINA SE JÁ TIVERE UMA
BASE LEGAL EM ALGUMA OUTRA?

PESO (P)	$n \times P$	ORDEM (n.º P.) (DECRESCENTE)	PIFICULDADE OU FACILIDADE?	PRÉ-REQUISITO?
10	10	3	SÓ SE FOR BEM MARCANTE	—
10	10	3	—	—
20	60	1	CONSTITUCIONAL E ADMINISTRATIVO	—
5	5	4	—	—
5	5	4	—	—
5	5	4	—	—
20	60	1	⊖	—
15	45	2	—	—
5	5	4	⊕	—
5	5	4	⊕	—
5	5	4	⊖	—
5	5	4	CONSTITUCIONAL	—
20	60	1	TRIBUTÁRIO	—
10	10	3	⊕	—
—	—	—	—	—
—	—	—	—	—
—	—	—	—	—

BASEIE-SE NO EDITAL ANTERIOR
OU, SE MUITO ANTIGO, NAS NOVAS
TENDÊNCIAS DA ÁREA ESCOLHIDA

DISCIPLINAS QUE TÊM "PRÉ-REQUISITOS"
FICAM "SUSPENSAIS" E NÃO ENTRAM NO
PRIMEIRO CICLO

CICLO DE ESTUDOS

por LAURA AMORIM

DISCIPLINAS SEM PRÉ-REQUISITOS:

CONCEVE C/ 4 A 6 DISCIPLINAS
(QUANDO ACABAR UMA, DÍMANA SUA FREQUÊNCIA)

DISCIPLINA	N.º P.	ORDEM (n.º P.) (DECREScente)
CONTABILIDADE	60	1
AUDITORIA	45	2
CONSTITUCIONAL	10	3*
ADMINISTRATIVO	10	3*
PORTUGUÊS	10	4
RACIOCÍNIO LÓGICO	5	5
ESTATÍSTICA	5	5
ECONOMIA	5	5
CIVIL	5	5
PENAL	5	5
EMPRESARIAL	5	5

• QUANDO FINALIZAR (OU CHEGAR) O PRÉ-REQUISITO DE UMA DISCIPLINA QUE ESTAVA "SUSPENSA", REPÇA ESSE ORDEN, P/ VEZ QUE FREQUÊNCIA DEVE TER A NOVA MATERIA.

• MESMO APÓS FINALIZADA, A DISCIPLINA DEVE PERMANECER NO CICLO: DEVE SER VISTA PELO MENOS 1 OU 2x NA SEMANA.

* CONSTITUCIONAL E ADMINISTRATIVO SÃO PRÉ-REQUISITO P/ OUTRAS DISCIPLINAS, POR ISSO GANHAM IMPORTÂNCIA.

RAIOX DA SEMANA:

DIAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	SUM	TOTAL	MÉDIA
BLOCOS	4	3	4	4	3	5	-	23	≈ 4

QUANTOS "BLOCOS" DE ESTUDO VOCÊ FAZ EM CADA DIA
(SUGESTÃO: 1h. A 1h30 POR BLOCO)

DIVIDA PELO NÚMERO DE DIAS QUE VOCÊ ESTUDA

$$\text{CICLO} = \text{MÉDIA} \times 5 = 20$$

VÁ DISTRIBUINDO AS DISCIPLINAS CONFORME A ORDEM (AS PRIMEIRAS APPARECEM MAIS VIEZES NO CICLO, AS ÚLTIMAS, MENOS).

NÓ é PRECISO SER MATEMATICAMENTE EXATO, É APENAS UMA APROXIMAÇÃO (ARREDONDE P/ CIMA OU P/ BAIXO DE ACORDO COM SUA FACILIDADE/DIFÍCULDADE E PRÉ-REQUISITOS)

CICLO DE ESTUDOS:

01	02	03	04	05
CONTABILIDADE	AUDITORIA	CONSTITUCIONAL	ADMINISTRATIVO	CONTABILIDADE
06	07	08	09	10
AUDITORIA	CONSTITUCIONAL	ADMINISTRATIVO	CONTABILIDADE	PORTUGUÊS
11	12	13	14	15
CONTABILIDADE	AUDITORIA	CONSTITUCIONAL	ADMINISTRATIVO	PORTUGUÊS
16	17	18	19	20
CONTABILIDADE	AUDITORIA	CONSTITUCIONAL	ADMINISTRATIVO	PORTUGUÊS
21	22	23	24	25
»	»	»	»	»

MONITORAMENTO DO CICLO

POR LAURA AMORIM

O CICLO, NESTE EXEMPLO,
TEM TAMANHO 20.

CADA QUADRINHO É UM "BLAÇO"
DE ESTUDO DE UMA DISCIPUNA.
(SUGESTÃO = 1h - 1h:30)
(DE DURADOURO)

NUNCA IRÁ "BURACOS": SE VOCÊ PERDEU O ESTUDO ALGUM DIA, RETOMA DE ONDE HANIA PARADO NO DIA SEGUINTE.

#MEUCICLOÉMEU

PLANILHAS DE VISUALIZAÇÃO



PLANILHA DE PLANEJAMENTO



calendários (mensal, semanal, diário)

.. PLANEJAMENTO MENSAL ..

MÊS: _____

.. PLANEJAMENTO SEMANAL ..

por LAURA AMORIM

@LAURA.AMORIM

DATA: _____

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

IMPORTANTE!

..PLANEJAMENTO DIÁRIO..

por LAURA AMORIM

DATA	MANHÃ	TARDE	NOITE

PLANILHA DE MONITORAMENTO DE PROGRESSO



a visualização é importantíssima

MONITORAMENTO DE PROGRESSO

POR LAURA AMORIM

NOME: _____

TEORIA OK

► TEORIA + QUESTÕES OK

PLANILHA DE USO DE MATERIAIS



você está tendo uma preparação completa?

USO DE MATERIAIS

por ~~Laura Amorim~~

NOME: _____

- USEI EM 1 AULA
 - USEI EM 4 AULAS
 - USEI EM 5 AULAS

PLANILHA DE AÇÃO E CONSEQUÊNCIA



trazendo as consequências para o mundo real

AÇÃO X CONSEQUÊNCIA

POR LAURA AMORIM

NOME: _____ OBJETIVO: _____

MOTIVOS P/ NÃO FAZER <small>(INSEGURANÇAS, DESCULPAS, RAÍZES,...)</small>	VOCÊ CONTROLA?	O QUE PODE FAZER A RESPEITO?

O QUE É MELHOR P/ VOCÊ?	CONSEQUÊNCIAS	
O QUE É MELHOR P/ SEU FUTURO?	SE FIZER	SE NÃO FIZER
O QUE VOCÊ REALMENTE QUER?	CURTO PRAZO:	CURTO PRAZO:

PLANILHA DE PLANEJAMENTO DE PROVA



visualize o peso das disciplinas!

PLANEJAMENTO DE PROVA

por LAURA AMORIM

NOME: _____ **PROVA:** _____

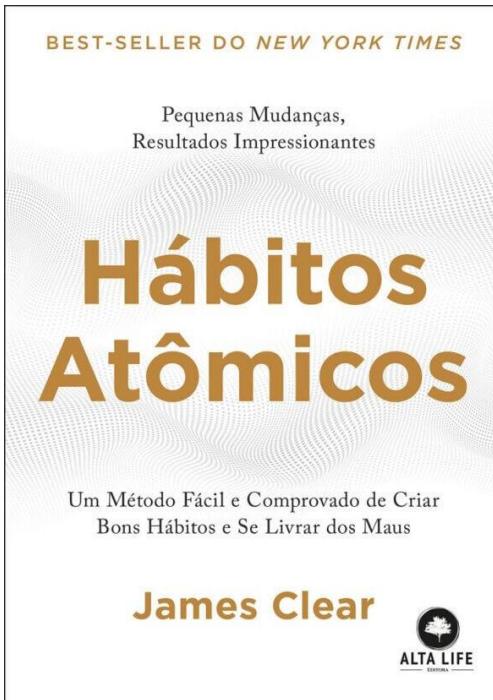
NÚMERO DE QUESTÕES (N)	TEMPO DE PROVA* (T)	TEMPO POR QUESTÃO (T/N)

* VOCÊ PODE SUBTRAIR
30 min. (BANHEIRO, LANCHE,
GABARITO...)

criando o hábito de estudo



HÁBITOS ATÔMICOS



James Clear

autor e palestrante especializado em
hábitos, tomada de decisão e
aprimoramento contínuo.

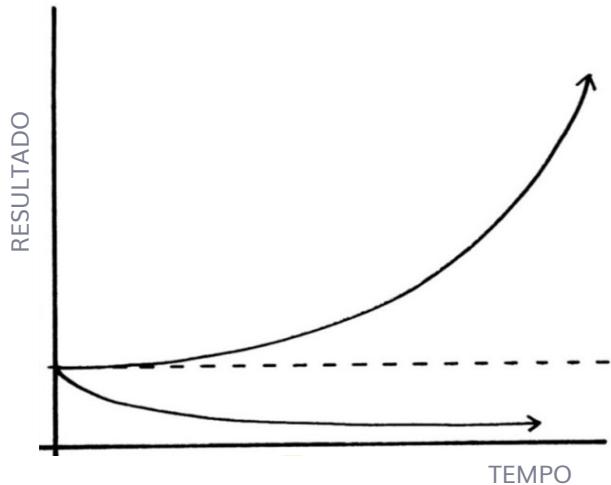
||

*A qualidade das nossas
vidas depende da qualidade
dos nossos hábitos*

—••—

A FORÇA DOS GANHOS MARGINAIS

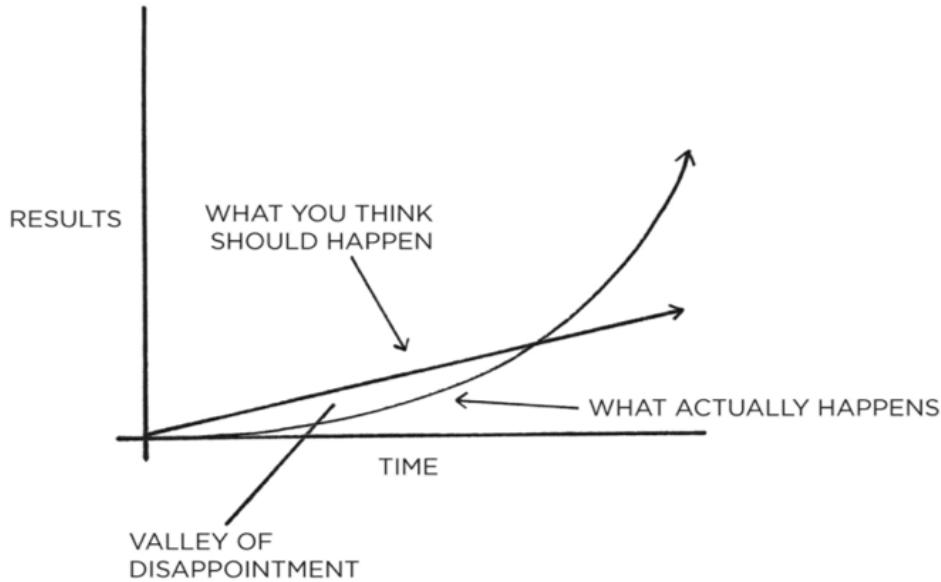
- 1% melhor por dia → 37x melhor em um ano!
- conhecem o caso do bambu?



Bom hábito → tempo = aliado
Mau hábito → tempo = inimigo

O PLATÔ DO POTENCIAL LATENTE

THE PLATEAU OF LATENT POTENTIAL



SISTEMA DE HÁBITOS ATÔMICOS



FUNDAMENTOS

- Concentra-se no sistema (não nos objetivos)
- Pequenas mudanças → ganho marginal → grandes ganhos
- São blocos de construção dos resultados notáveis

HÁBITOS ← → IDENTIDADE

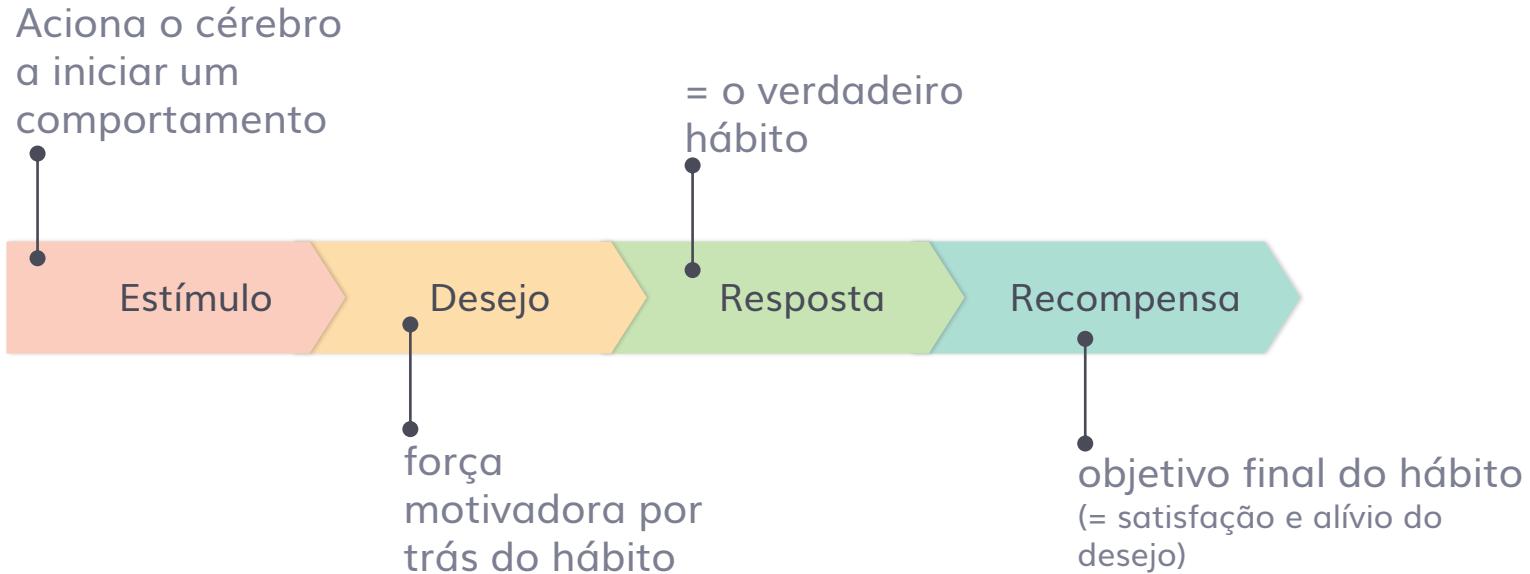
- Direção da mudança (de dentro pra fora)
- Se torne aquilo que quer ser! (e sinta orgulho!)
- Livre-se das “calhas mentais”
 - “sou péssimo em exatas”
 - “não consigo me concentrar”
 - “não consigo aprender”

HÁBITOS ← → IDENTIDADE

São duas etapas:

1. Decida o tipo de pessoa que quer ser
2. Prove isso para si mesmo com pequenas vitórias.

OS QUATRO ESTÁGIOS DE UM HÁBITO



COMO CRIAR UM BOM HÁBITO



(e se livrar de um ruim)

4 LEIS DA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

CRIAR UM BOM HÁBITO

1^a lei: torne-o claro

2^a lei: torne-o atraente

3^a lei: torne-o fácil

4^a lei: torne-o satisfatório

LIVRAR-SE DE UM MAU HÁBITO

inversão 1^a lei: torne-o invisível

inversão 2^a lei: torne-o desinteressante

inversão 3^a lei: torne-o difícil

inversão 4^a lei: torne-o insatisfatório

O MELHOR É O INIMIGO DO BOM

- Fuja do perfeccionismo
- Aja! A ação produzirá resultados
 - cuidado com o “movimento” apenas
 - preparação demais pode virar procrastinação
- Cria-se um hábito é na **repetição.**

A REGRA DOS 20 MINUTOS

- Um novo hábito não deve parecer um desafio
- Nos dias em que for mais difícil → 20 minutos!
- A constância é mais importante que a intensidade, ela reforça a identidade que você quer construir
 - “eu sou uma pessoa que estuda todos os dias”

PLANILHA DE VISUALIZAÇÃO DA CONSTÂNCIA



a constância como questão de orgulho!

VISUALIZAÇÃO DA CONSTÂNCIA

por LAURA AMORIM

NOME: _____ ANO: _____

MÊS	DIAS																															
JANEIRO	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
FEVEREIRO																																
MARÇO																																
ABRIL																																
MAIO																																
JUNHO																																
JULHO																																
AGOSTO																																
SETEMBRO																																
OUTUBRO																																
NOVEMBRO																																
DEZEMBRO																																

OBRIGADA!!

.....