

Sumário

Capítulo 1: Minha carreira como concurseira: conheça o terreno em que você vai pisar	1
Minha “carreira concursual”	4
Linha do tempo. Parte 1	5
Delegado da Polícia Civil do Estado de Goiás (PC/GO).	5
Delegado da Polícia Civil do Estado do Rio Grande do Norte (PC/RN).	6
Agente de Polícia da Polícia Civil Do Distrito Federal (PC/DF).	6
Delegado da Polícia Civil do Distrito Federal (PC/DF).	6
Delegado da Polícia Civil do Estado do Mato Grosso (PC/MT).	7
Linha do tempo. Parte 2: nunca diga nunca.	7
Juiz de Direito do Tribunal de Justiça do Estado de São PAULO (TJ/SP).	8
Juiz de Direito do Tribunal de Justiça do Estado de Goiás (TJ/GO).	8
Promotor de Justiça do Ministério Público do Estado de São Paulo (MP/SP).	9
Juiz Federal do Tribunal Regional Federal da 1ª Região (TRF – 1).	9
Juiz de Direito do Tribunal de Justiça do Estado de Santa Catarina (TJ/SC).	10
Juiz de Direito do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios (TJDFT) –	10

Juiz de Direito do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios (TJDFT) –	11
Promotor de Justiça do Ministério Público do Distrito Federal e Territórios (MPDFT).	11
Promotor de Justiça do Ministério Público do Estado de Goiás (MP/GO).	12
Promotor de Justiça do Ministério Público do Estado do Rio de Janeiro (MP/RJ).	13
Juíza de Direito do Tribunal de Justiça do Estado de Sergipe (TJ/SE).	13
Capítulo 2: Estabelecendo um objetivo	15
Autoconhecimento: fonte da felicidade.....	15
Qual é o seu objetivo?	16
Como definir um objetivo específico?.....	17
Primeiro passo: quais são os talentos?	17
Segundo passo: o que te faz feliz?	18
Terceiro passo: conheça os cargos públicos existentes e descarte alternativas	18
Quarto passo: selecione alternativas	18
Os meus escolhidos.....	19
Viver o sonho dos outros	20
Capítulo 3: Estabelecendo metas	23
Qualidade de um concursado bem-sucedido: Organização.....	23
Como estabelecer uma meta de estudos por dia	24
Quantidade de horas líquidas por dia.....	24

Sustentabilidade da meta estipulada	25
Como determinar a meta de horas líquidas diárias de estudo.....	26
Prioridade se traduz em como você aloca o seu tempo.	29
Existe um ideal de horas líquidas de estudo por dia?	30
Fazer o melhor nas circunstâncias em que vivemos.....	31
Aumento progressivo da meta de horas líquidas	32
Fixe horários para estudar	33
Quantidade de páginas lidas por hora	33
Compromissos sociais.....	34
Racionalização de escolhas.....	35
Como escolher os compromissos sociais que devo participar	35
Estudar aos finais de semana?	37
Capítulo 4: Vamos construir o seu cronograma	39
Editais conciliáveis	39
Como descobrir se há compatibilidade entre os concursos visados.....	40
Como estudar para dois ou mais concursos	41
Quais temas eu devo estudar dentro de cada disciplina?	42
Divisão das horas de estudos: Como fazer a divisão por disciplina?	42
Capítulo 5: Bibliografia.....	45
Tenha um material de estudo base (e siga com ele até passar)	45
Por que não trocar de material base?	46
Quando trocar de bibliografia?	46

Como escolher o material de estudo adequado	47
Por que NÃO adotar manuais prolixos?.....	48
O que um bom livro jurídico para concursos deve ter	49
Posso estudar por caderno?	50
Passo a passo para escolher o material	50
Devo estudar o livro/material adotado de capa a capa?	52
Capítulo 6: Combo do Sucesso.....	53
O Combo do Sucesso.....	54
Como funciona o Combo do Sucesso	55
1) Doutrina.....	56
Como fazer a primeira leitura do material	56
O que devo fazer quando a leitura não estiver rendendo?	57
Faça o registro diário das páginas estudadas.....	58
2) Lei seca	58
Como estudar a lei seca de forma eficiente.....	59
Fonte de estudos: Doutrina, jurisprudência e lei seca	59
Fonte de estudos: Lei seca e jurisprudência	60
Leitura da Constituição Federal (CF).....	61
3) Jurisprudência	62
Como estudar jurisprudência	62
1ª Rotina: leitura semanal dos informativos do STF e do STJ	63
Ferramenta recomendada para ler os informativos.....	63

2ª Rotina: leitura dos precedentes jurisprudenciais correspondentes ao tema estudado na doutrina	64
Ferramenta recomendada estudar os precedentes	65
4) Revisão	65
Curva do Esquecimento (Forgetting Curve).....	65
Como minimizar os efeitos do esquecimento?	67
Aprendizagem ativa x Aprendizagem passiva	67
Fazer revisões ou avançar no conteúdo programático?.....	68
Periodicidade das revisões	68
Como descobrir a quantidade ideal de revisões	69
1) Meta de horas de estudos por dia.....	69
2) A inclusão de outras estratégias de repetição espaçada no tempo	70
Estratégia de revisão aplicada no Combo do Sucesso.....	70
O que deve ser revisado?	71
Tempo a ser destinado no seu cronograma para as revisões	72
Métodos de Revisão	73
Grifo Inteligente.....	73
Sumário Anotado.....	74
Questionário.....	75
Revisão mental em tópicos	76
5) Simulados.....	77
Objetivo dos exercícios.....	77
Frequência ideal.....	77

Resolução de questões para verificar a compreensão de conteúdo	78
Resolução de questões para revisar o assunto estudado	79
Estratégia de exercícios aplicada no Combo do Sucesso	80
Por que esperar uma semana para corrigir os simulados?	80
Quais simulados devemos resolver?	80
Quanto tempo devemos destinar para resolução de simulados?	81
A “Cereja do Bolo” da preparação para fases objetivas	81
Objetivo da estratégia “A Cereja do Bolo”	82
Como fazer.....	82
Correção dos simulados.....	83
Revisão de jurisprudência na semana “A Cereja do Bolo”	84
Estudo reverso	84
Quando adotar a técnica do Estudo Reverso	85
Como fazer o estudo reverso na prática	86
Capítulo 7: Mãos à obra.....	89
Etapas para a elaboração do Cronograma de Estudos.....	89
ETAPA 1: Inserir as disciplinas na tabela de estudos	89
ETAPA 2: Inserir a lei seca no cronograma de estudos.....	95
ETAPA 3: Inserir a jurisprudência no cronograma de estudos.....	97
ETAPA 4: Inserir a revisão no cronograma de estudos.....	98
ETAPA 5: Inserir os simulados no cronograma de estudos	99
ETAPA 6: Divisão de tempo para cada item do Combo do Sucesso....	101
Como calcular o tempo de cada ingrediente do cronograma...	101

Agora é a sua vez de concluir o cronograma	110
Para quem não quer perder tempo com a fórmula.....	111
Cronograma Magistratura Estadual. Observações Gerais.....	112
Noções gerais de formação humanística	112
Cronogramas Ministério Público Estadual. Observações Gerais.....	117
Cronogramas Delegado de Polícia Civil. Observações Gerais.....	124
Capítulo 8: Execução.....	129
Procrastinação.....	130
Por que procrastinamos.....	130
Entendendo o obstáculo para combatê-lo.....	131
Como vencer o medo.....	132
Estratégias para a execução do seu planejamento	133
1) Prepare o seu ambiente.....	133
2) Antecipe-se aos problemas	137
3) Lide melhor com as distrações internas.....	138
4) Aplique a estratégia dos dez, vinte ou trinta minutos, quando for o caso.....	139
5) Priorize as atividades mais importantes do dia	139
6) Aplique o reforço positivo.....	141
7) Se for necessário, use o Compromisso Público como seu aliado para cumprir metas	142
8) Condicione o novo padrão de estudos até que se torne um hábito	143

Capítulo 9: Avaliação de progresso e ajustes	145
Avaliação de progresso	145
Como coletar informações	145
Resolver simulados é diferente de enfrentar provas de concurso	145
Ajustes	147
Como analisar as informações obtidas.....	147
Mudanças de planos	150