

O GUIA REALISTA PARA OS

CONCURSOS DA PF E PRF



POR: PEDRO COOKE & BRUNO HORN



O QUE TODO CONCURSEIRO DEVERIA SABER ANTES DE COMEÇAR A ESTUDAR PARA PF/PRF



ESSES SÃO OS PRINCÍPIOS QUE SEPARAM UM
CONCURSEIRO COMUM, COMO QUALQUER OUTRO,
DE UM CONCURSEIRO PREPARADO PARA SER
APROVADO NA PF/PRF.

SUMÁRIO

Introdução.....	3
Concurso Público não é uma fila.....	5
Devo conciliar vários concursos?.....	7
Existem exceções?	8
MEMORIZAÇÃO	9
Como funciona nossa memória?	9
A curva de esquecimento.....	10
Todas as informações são esquecidas na mesma velocidade?.....	11
Como memorizar melhor?.....	12
Quais técnicas de revisão devo me utilizar?.....	12
Então não devo nunca realizar a leitura na revisão?.....	14
Como faço a leitura de forma ativa?.....	15
BESTEIRAS QUE PODEM TE ELIMINAR.....	16
DISCURSSIVA:	17
3 Dicas de ouro para você NÃO SER REPROVADO em sua redação:.....	18
Teste de Aptidão Física (TAF):.....	18
3 REGRAS DE OURO para você NÃO SER REPROVADO em seu TAF:.....	19
LIÇÃO FINAL: MERGULHE DE CABEÇA.....	21

INTRODUÇÃO

Olá concurseiro. Quem lhes escreve é o Bruno Horn e Pedro Cooke, Policiais Federais.

Preparamos esse e-book especialmente para que você renda muito mais em seus estudos, memorize melhor e aproveite mais o seu tempo no que realmente interessa na sua aprovação.

"Eu, Bruno, me lembro muito bem do meu primeiro dia de aula em um cursinho preparatório.

Entrei lá no antigo Alfacon (hoje falido), em São Paulo, em uma sala com uma porrada de gente com o mesmo objetivo que o meu. E pensei: "puta que p... tem um monte de gente aqui com muito mais tempo de estudo que eu, pessoas que estudavam o dia inteiro, gente com formação em direito, ou concurseiros de várias outras carreiras de longa data..."

E eu? O oposto! Tinha acabado de pisar os pés ali, sem bagagem nenhuma, sem disciplina e zero experiência com concursos públicos.

E eu me lembro que todos os dias eu olhava pra aquela sala lotada e pensava: dessas cento e poucas pessoas, vão sair no máximo 1 ou 2 aprovados. Eu tenho que me diferenciar.

E com o tempo, com muita tentativa e erro, muita experiência e pesquisa, eu criei o meu diferencial. Eu



desenvolvi o que eu julgava ser a melhor forma de reter as informações que os professores nos passavam.

Eu anotava de uma forma diferente.

Eu revisava de uma forma diferente.

Eu estudava de uma forma muito mais eficiente que os outros colegas.

E os resultados começaram a aparecer nos simulados. Não tardou muito para eu passar todos aqueles outros colegas que estudavam lá há anos.

E isso já nos mostra uma grande lição: que o concurso não é uma fila. Não importa há quanto tempo você tá estudando, se chegar alguém com um método melhor, com mais gás, o mais experiente vai ficar pra trás.”



**CONCURSO
PÚBLICO NÃO
É UMA FILA!**

Sei que você já deve ter ouvido aquela frase: "Concurso público é uma fila", seguida de "Basta continuar que passa". Pois bem, **não é o que a nossa experiência prova.**

Ainda que concurso público fosse uma fila, seria uma daquelas que ninguém respeita, ou dá a mínima de quanto tempo você está nela.

Cansamos de ver estudantes que estão há 5, 6 anos se dedicando aos estudos, nessa "fila" e não obtêm resultados, enquanto outros em poucos meses com uma preparação efetiva, com qualidade nos estudos e na intensidade certa, conseguem êxito.

Tenha em mente que **se você estiver fazendo sempre as mesmas coisas, obterá sempre os mesmos resultados**, então não adianta ficar anos e anos nessa fila imaginária, acreditando que sua hora irá chegar, se você não está se dedicando da melhor maneira, com os melhores materiais, técnicas de estudo eficazes, um bom planejamento e todos os demais recursos que os concursos públicos de alto nível requerem hoje em dia.

Somos a prova viva de que é possível cortar essa "fila", aprendendo mais rápido, memorizando o dobro, otimizando o tempo de uma forma muito acima da média, tudo depende da sua forma de estudar e de se organizar.

Em suma, **terá sucesso e atingirá a aprovação,**



aquele que buscar um diferencial, e não aquele que fica na fila imaginária acreditando que basta continuar que vai chegar sua vez.

DEVO CONCILIAR VÁRIOS CONCURSOS?

No cenário atual, com uma série de editais abertos e outros grandes para sair, como Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal, entre outros, é natural que a grande maioria dos concurseiros fiquem perdidos, afinal, muitas das provas se dão na mesma época, e muitas das vezes as matérias são completamente diferentes.

Uma coisa é fato: quando você divide a atenção entre dois concursos distintos, suas chances de sucesso em cada um desses concursos diminuem consideravelmente.

Vamos imaginar um exemplo. Você tem duas provas por vir: PF e PRF.

Para conciliar as duas provas, você estudará as matérias específicas da PF (Banco de dados, Contabilidade), assim como as da PRF (Trânsito, Física).

Caso a prova da PF venha antes, toda essa energia e tempo gastos em Trânsito e Física serão em vão na sua



prova da PF. Seu concorrente que se dedicar 100% à PF terá investido muito mais tempo e esforço nas matérias cobradas, e, conseqüentemente, acertará mais questões do que você.

Quando nosso edital saiu, o cenário era muito parecido com o atual: PF e PRF praticamente ao mesmo tempo.

As pessoas que dividiram a atenção, não obtiveram êxito. Nós focamos 100% na Polícia Federal, e por isso aqui estamos. Posso arriscar dizer que se tivéssemos dividido nossa atenção, muito provavelmente não seríamos aprovados.



EXISTEM EXCEÇÕES?

Como toda regra, existem exceções. Estudantes bem avançados e que tenham disponibilidade de tempo, saibam como estudar de maneira eficiente e eficaz, até conseguem conciliar dois ou mais editais ao

mesmo tempo, principalmente se já tiverem estudado um deles por completo a priori, mas ainda sim as chances diminuirão um pouco.

Outro exemplo que se pode conciliar editais são de provas muito similares, como as provas da PF e PCDF, uma vez que são praticamente as mesmas matérias... Assim como outras provas para Polícia Civil dos demais estados, que praticamente cobram as mesmas matérias, com pesos similares.

Esteja ciente dos riscos antes de decidir abraçar vários objetivos ao mesmo tempo, e tenha em mente que saber a melhor forma de se organizar e se planejar faz toda a diferença!



MEMORIZAÇÃO

Sabemos que uma das principais características que um concurseiro tem que ter é uma boa capacidade de retenção de informações. Afinal, são milhares de informações que você tem que saber a fim de responder as questões da sua prova.

Para consolidarmos melhor as informações, é ideal entender como memorizamos.



COMO FUNCIONA NOSSA MEMÓRIA?

Quando entramos em contato com determinada informação, tais dados ficam armazenados em uma região do cérebro denominada HIPOCAMPO.

Ao final do dia, durante nosso período de descanso, nosso cérebro determina se a informação é relevante ou não.

Essa relevância ao cérebro é feita através de alta exposição à informação, através do **resgate da informação e da reflexão sobre o tema.**

Informações relevantes são levadas ao CORTEX cerebral, região responsável pelas memórias de longo prazo, enquanto informações que ele julga não relevantes, são descartadas do hipocampo.



A CURVA DE ESQUECIMENTO

À medida que o tempo passa, tendemos a esquecer das informações que tivemos contato.

Para isso, as pessoas costumam rever determinada informação na esperança que ela não seja novamente esquecida. No entanto, na grande maioria das vezes, voltamos a nos esquecer.

Cada vez que a informação é revista, o esquecimento passa a demorar um pouco mais para acontecer.

Cada vez que uma informação é requisitada novamente, ela passa a perdurar um pouco mais em nossa memória.

Isso acontece pois, ao tentarmos resgatar diversas vezes uma determinada informação, **nosso cérebro entende que essa informação é importante**, e começa a criar canais de acesso mais fortes a esses dados.



TODAS AS INFORMAÇÕES SÃO ESQUECIDAS NA MESMA VELOCIDADE?

Não. Além de variar de pessoa para pessoa, o esquecimento depende muito do conteúdo que se quer memorizar, a forma que foi apresentado, e a forma que foi organizado em seu cérebro e em seu material. Portanto, **de nada adianta traçar planejamentos de "revisão programada"**, afinal, você não saberá o momento que passará a se esquecer de determinada informação.

Moral da história: Esqueça aquelas revisões programadas "24/72/7/30" que alguns coaches ensinam por aí.



COMO MEMORIZAR MELHOR?

Estudos científicos comprovam que o melhor momento de revisar, é o momento em que você está começando a se esquecer da informação, e a melhor forma de memorizar um conteúdo é praticar testes ativos, isso é, fazer com que você teste sua memória tentando se recordar de determinada informação.

Estudos também demonstram que a leitura como método de revisão é uma das maneiras menos eficazes para a memorização de determinado conteúdo, e, curiosamente, uma das mais utilizadas pelos estudantes, o que comprova que poucos estudantes estudam da maneira mais correta. (Washington University, 2012)



QUAIS TÉCNICAS DE REVISÃO DEVO UTILIZAR?

A técnica mais recomendada como forma de revisão é a resolução de questões. Sugerimos que você adquira uma plataforma de questões, como o Qconcursos, Tecconcursos, entre outros existentes no mercado. Você pode realizar também questões por apostilas, no entanto, esteja ciente de que apostilas tendem a se desatualizar com muito mais velocidade.

Embora a resolução de questões seja a ferramenta de revisão mais eficiente, ela por si só não é suficiente. A fim de consolidar melhor conteúdos já estudados, a técnica de Feynman se mostra extremamente eficiente, tanto no entendimento de um tema, quanto em sua retenção.

A técnica de Feynman consiste, nada mais do que, realizar uma explicação sobre um tema a alguém ou alguma pessoa imaginária, utilizando-se de uma folha de rascunho, rabiscando esquemas, setas, processos a fim de guiar suas explicações.

Outra forma na qual se pode aplicar Feynman é através da reprodução do seu material de revisão, sem consultá-lo, em uma folha de rascunho. Ou seja, tentar **reescrever seu caderno num pedaço de papel**, consultando o mínimo possível.



Caso queira saber mais sobre a técnica de Feynman, visite nosso canal do Youtube e nossas redes sociais no Instagram. Sempre falamos bastante sobre essa técnica.



CLIQUE PARA ACESSAR NOSSO CANAL



ENTÃO NÃO DEVO NUNCA REALIZAR A LEITURA NA REVISÃO?

Sua leitura será feita essencialmente em seu aprendizado. Após aprendido o conteúdo, deve-se, ao longo do tempo, cada vez mais evitar a leitura durante suas revisões. A leitura será feita como consulta pontual a fim de recapitular determinada informação que você não consiga se recordar durante a resolução de questões ou a técnica de Feynman.

Ou seja, você só deve voltar à leitura das explicações em seu caderno após ter tentado se recordar da informação, seja pela realização de questões, pela técnica de Feynman ou qualquer outro método de revisão ativa. Primeiro tente se recordar, depois leia, se necessário.



COMO FAÇO A LEITURA DE FORMA ATIVA?

Através do uso da grifagem. No entanto, a grifagem apenas serve para aumentar seu nível de atenção e melhorar a localização de pontos-chave para que você possa encontrá-los com mais facilidade caso tenha de abrir o texto novamente.

Só se deve voltar ao texto lido e grifado caso você tenha se esquecido de uma informação e **NÃO CONSIGA SE RECORDAR** após tentar se recordar à força. Ou seja, evite revisar o tempo todo através da leitura.

Faça leituras esporádicas, e apenas conforme a necessidade.

Com essas dicas superficiais, você já terá uma base melhor a fim de criar e montar suas próprias técnicas e estratégias de revisão.



**BESTEIRAS
QUE PODEM
TE ELIMINAR**

Os concursos públicos de alto nível possuem diversas fases muito sensíveis, e muitos concurseiros são eliminados por motivos que poderiam ser evitados se tivessem investido um pouco mais em si mesmos.

Você sabia que quase a metade de candidatos de carreiras policiais e militares são reprovados nos testes físicos?

Ou seja, você, muito provavelmente, tem hoje 50% de chance de ser reprovado em seu TAF. No entanto, esse simples e-book, somado com sua iniciativa, evitarão essa tragédia.



3 DICAS DE OURO PARA VOCÊ NÃO SER REPROVADO EM SUA REDAÇÃO:

- 1 -** Faça pelo menos uma redação por semana.
- 2 -** Jamais desista de uma redação. Nunca entregue uma redação em branco. Caso você não saiba sobre o tema, escreva mesmo assim. Só de montar o esqueleto padrão" você provavelmente já atingirá notas altas.
- 3 -** Não hesite em buscar ajuda profissional. Busque auxílio de um corretor de redações.

A redação pode lhe colocar centenas de posições na frente, ou atrás. Não negligencie essa etapa, pois, na maioria das provas, representa mais do que 10% da sua nota. É um peso muito maior do que grande parte das matérias de sua prova.



TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF):

Na grande maioria de concursos policiais e militares, cerca de 40% dos candidatos são reprovados no TAF.

Se você perguntar pra eles hoje em dia (e eu fiz essa pergunta para muitos deles), se pudessem voltar no tempo, começado a treinar antes e investido em um personal trainer, acredito que a resposta seria unânime. Todos hoje percebem que deveriam ter investido mais e iniciado seus treinos antes.



3 REGRAS DE OURO PARA VOCÊ NÃO SER REPROVADO EM SEU TAF:

1 - Comece a treinar desde hoje. Se você deixar para depois, será um dos reprovados.

2 - Treine os exercícios cobrados em seu TAF. Muitos treinam musculação achando que estão treinando para seu TAF, mas ao se aproximar da prova, veem que a academia não adiantou de nada!

3 - Não hesite em buscar ajuda profissional. Caso necessário, busque auxílio de um personal trainer da área a fim de melhorar seus índices. **TODO INVESTIMENTO EM SUA APROVAÇÃO É UM INVESTIMENTO INTELIGENTE.** Tenho certeza que se esses milhares de candidatos reprovados pudessem voltar no tempo, pagariam o preço que fosse necessário para passar em suas provas.

Com isso, seu TAF não será um problema.

Entenda que o concurso público está cada vez mais profissionalizado. Para você competir nesse mar de tubarões, não basta estudar sozinho.



O concurso público é como uma competição desportiva de alto nível. É como um atleta de uma olimpíada. Ele pode treinar sozinho? Pode... Ele pode se alimentar da forma que ele achar melhor? Pode! Mas os verdadeiros campeões, todos eles possuem um treinador, um técnico, um nutricionista, um psicólogo, uma verdadeira equipe por trás, a fim de tirar o máximo resultado daquele atleta.

Vi durante o meu TAF muitos candidatos sendo reprovados em exercícios básicos, simples, e com a sensação de desespero, de ter perdido a oportunidade da vida por simples besteira! Por pura economia de esforços e de dinheiro.

É de partir o coração pensar que essas pessoas passaram pelo mais difícil, trouxeram alegria para seus pais, expectativas para seus familiares e a si mesmos, e que no fim não puderam mais fazer parte daquilo que tanto sonharam.



LIÇÃO FINAL:
MERGULHE
DE CABEÇA

Já pensou o que vai acontecer se você falhar nessa sua próxima prova?

Depois da sua reprovação, as provas seguintes virão somente em 4 anos, pra mais... Quatro anos é uma eternidade, e muito provavelmente em 4 anos, sua vida e suas prioridades mudarão completamente.

A sua única chance é essa! Entre com essa mentalidade, entre para ganhar hoje. Postergar seus esforços só te transformará em um aluno mais fraco, em um procrastinador. E um procrastinador não conquista nada na vida.

Quem não der o máximo de si, não vai entrar. As vagas são limitadíssimas, a concorrência é extremamente acirrada e os competidores estão se profissionalizando cada vez mais.

Hoje em dia, boa parte dos estudantes possuem um coach. Muitos compram 2, 3 cursos diferentes de forma a se aprofundar. Muitos outros largam seus empregos somente para estudar. Outros treinam com personal, contratam professores particulares e investem todo tempo do mundo a fim de se destacar.



E VOCÊ? O QUE ESTÁ
**FAZENDO PARA
SE DESTACAR?**

Para aqueles que querem vender em massa, não é interessante expor a realidade, pois desestimula, não vende, faz os fracos desistirem.

Nós aqui não vendemos falsas esperanças. O concurso é para todos sim! Todos podem fazer. Mas só serão aprovados os fortes e os que estiverem dispostos a mergulhar de cabeça. Portanto, ou você entra com todas suas fichas, ou você perderá seu tempo e seu dinheiro.

Por fim, não queremos desestimular ninguém. Pelo contrário, meu intuito aqui é extrair o máximo de você, de sua capacidade e de seus esforços para que você não se frustrar na vida com um objetivo nunca alcançado.

Sua aprovação depende somente de você e sua eficiência nos estudos. E eficiência significa estudar com QUALIDADE e em boa QUANTIDADE.

A qualidade de seus estudos, nós garantimos para você com as melhores técnicas de estudos e organização possíveis. Já a quantidade é O SEU ESFORÇO e depende 100% de você. Mas nós cobraremos!



"Há apenas duas opções quando falamos de comprometimento. Ou você está dentro ou você está fora. Não existe essa coisa de ficar em cima do muro."

- Pat Riley



PEDRO COOKE

Agente de Polícia Federal, nascido em São Paulo, Pedro mudou de cidade diversas vezes durante a infância e adolescência.

Formado em Publicidade e Propaganda, faixa preta de Jiu-Jitsu apaixonado por artes marciais. Após 1 ano e 6 meses conciliando trabalho e estudos, conquistou a aprovação em 2018 nos concursos de Investigador da Polícia Civil de São Paulo e Agente de Polícia Federal, em um concurso com 93 mil inscritos e apenas 180 vagas. Atualmente, além da carreira policial, Pedro se dedica ao estudo sobre o aprendizado humano e técnicas de aprimoramento pessoal.

@pedrocooke
Pedro Cooke



BRUNO HORN

Natural de São Paulo, se formou em Administração pelo Mackenzie (SP). Atuou nas áreas de treinamento, criação de cursos, desenvolvimento de pessoas e coaching nas multinacionais Coca-Cola, de educação.

Com aproximadamente 2 anos de estudos para concursos, foi aprovado em diversos órgãos da Polícia, assim como na Polícia Federal, sendo o segundo colocado nacional entre noventa e três mil inscritos. "Com toda a experiência na área de educação e como concurseiro, resolvi aprimorar o método que me fez saltar de um dos piores alunos da faculdade para o segundo lugar nacional do concurso da Polícia Federal. Pesquisei inúmeras técnicas ao redor do mundo e criamos o melhor e mais prático método de estudos do mercado."



@brunoahorn

Bruno Horn