

45 LIÇÕES PRÁTICAS

para passar nos
concursos da PF e PRF.

@brunoahorn

@pedrocooke



APRESENTAÇÃO:

Esse e-book foi escrito por Pedro Cooke e Bruno Horn.

Ao longo dos últimos anos, nós já ajudamos centenas de alunos a conquistarem a tão sonhada aprovação nos concursos mais concorridos - e desejados do Brasil, como PF, PRF e várias outras polícias.

Além disso, todos os dias estamos nas redes sociais ajudando milhares de pessoas que têm o mesmo sonho que você: vestir a farda e pertencer às instituições mais respeitadas do Brasil.

Recebemos centenas de mensagens de concurseiros que se vêem perdidos, sem saber a direção correta e sem conseguir ter resultados, colecionando reprovações e frustração.

Por isso, decidimos criar esse e-book com as 45 lições mais importantes e que todo concurseiro deveria ter conhecimento para concluir a MISSÃO MAIS IMPORTANTE DE SUAS VIDAS: tornar-se policial.



Neste e-book você vai encontrar 45 lições práticas que podem ajudá-lo a passar nos concursos da Polícia Federal e Polícia Rodoviária Federal:

1. LEIA O SEU EDITAL:

Antes mesmo de assistir qualquer vídeo aula ou pegar um material para ler, você precisa conhecer as regras do jogo. Conheça todas as exigências do seu concurso e o que pode te reprovar. Entrar em campo sem conhecer as regras não dá.

2. CONHEÇA O SEU Oponente (A SUA BANCA):

Depois de ler o edital, você precisa selecionar as informações mais relevantes. Verifique as exigências da banca, as etapas do seu concurso, quais matérias são cobradas e qual o peso de cada uma delas, quantas questões, tempo de prova, quais são os critérios de avaliação? Dessa forma você conseguirá transformar o estudo comum em uma verdadeira preparação para o concurso. Conhecer as regras é importante, mas descobrir os pontos fracos do seu oponente é ainda mais.

3. CRIE UMA ROTINA DE ESTUDOS:

Organize-se e estabeleça um cronograma de estudos que inclua tempo para aprender e revisar. Sem uma rotina de estudos, você não conseguirá evoluir. Leve os estudos a sério, como se fosse um trabalho. Você não pode faltar ao trabalho porque está cansado, pode? Com os estudos é a mesma coisa. Fazer isso te ajudará a manter o foco e o ritmo de estudos.

4. USE BONS MATERIAIS:

Busque por materiais de qualidade e atualizados. Faça pesquisas sobre os melhores livros, professores e cursos preparatórios para cada matéria, não esqueça de ter também uma boa plataforma de questões para testar seus conhecimentos.

5. FAÇA QUESTÕES:

A resolução de questões é fundamental para fixar o conteúdo e compreender como elas são elaboradas. Além disso, é importante praticar o tempo de resolução de cada questão para ficar mais familiarizado com o tempo de prova.

6. CUIDE DA SAÚDE:

Manter a saúde em dia não é fundamental apenas para o seu TAF, mas também vai te ajudar a garantir um bom desempenho nos estudos e na prova. Alimente-se bem, tenha um sono de qualidade e pratique exercícios físicos regularmente.

7. ESTEJA PREPARADO PARA A REDAÇÃO:

A redação costuma ser uma das etapas mais importantes da prova. Portanto, treine especificamente para fazê-la. Treine também a sua escrita e busque aprimorar sua capacidade de argumentação e persuasão.

8. FAÇA SIMULADOS:

Simulados vão te ajudar a metrificar os seus resultados e a sua evolução. Sem eles, você não consegue saber se está evoluindo ou estagnado. Além disso, os simulados ajudam a se acostumar com o ambiente da prova e com o tempo disponível para cada questão.

9. NÃO TENHA VERGONHA DE BUSCAR AJUDA:

Não hesite em buscar ajuda de professores, tutores ou colegas de estudo quando sentir dificuldades em algum tema. A troca de informações e experiências é muito enriquecedora. Não tenha vergonha de perguntar e ir atrás de algo que você ainda não sabe.

10. APRENDA A UTILIZAR TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO:

Utilize técnicas de memorização como mapas mentais, resumos, mnemônicos, entre outros, para facilitar a fixação de conteúdos complexos.

11. TREINE A SUA LEITURA:

A leitura é fundamental para compreender as questões e os enunciados das provas. Por isso, treine a leitura de textos complexos, fazendo anotações e destacando pontos importantes.

12. APRENDA A INTERPRETAR QUESTÕES:

Saber interpretar as questões é fundamental para escolher a alternativa correta. Leia com atenção cada enunciado e procure identificar palavras-chave que ajudem a entender o que é pedido. Muitos concurseiros erram questões por não interpretar o enunciado corretamente, mesmo sabendo o conteúdo.

13. REVISE, REVISE E REVISE:

Faça revisões periódicas do conteúdo estudado para fixar o conhecimento e não esquecer o que já foi aprendido. Não deixe para revisar somente quando terminar de estudar uma matéria. Coloque revisões dentro da sua rotina de estudos. De preferência, diariamente.

14. USE RECURSOS AUDIOVISUAIS:

Utilize recursos audiovisuais, como vídeos, podcasts e aulas online, para complementar os estudos e diversificar os materiais de estudo. Não fique preso a apenas um tipo de conteúdo, aprenda a utilizar todas as possibilidades para potencializar seu aprendizado.

15. IDENTIFIQUE SUAS DIFICULDADES:

Identifique suas dificuldades e busque aprimorar o conhecimento nessas áreas, dedicando mais tempo e atenção aos assuntos que você tem mais dificuldade. Uma forma de fazer isso é mapeando seus erros nos simulados.

16. ENCONTRE (OU CRIE) O SEU GRUPO DE ESTUDOS:

Estudar em grupo pode ser muito produtivo, pois possibilita a troca de informações e experiências. Além disso, os colegas podem ajudar a esclarecer dúvidas, aprimorar o seu conhecimento e te motivar quando você passar por momentos difíceis na preparação.

17. TENHA INTERVALOS DE DESCANSO

Faça pausas regulares durante os estudos para descansar e relaxar. Isso ajuda a manter a concentração e a disposição para estudar. Estudar por muitas horas seguidas sem descanso não é produtivo.

18. APRENDA A TER FOCO:

Mantenha o foco nos estudos e evite distrações como redes sociais, mensagens de texto e outras atividades que possam interferir na concentração. Uma das formas de fazer isso é com o estudo intervalado. Enquanto você está estudando, foque 100% nos estudos. Nas pausas para descansar você pode responder suas mensagens, etc.

19. CRIE UM AMBIENTE DE ESTUDOS ADEQUADO:

Crie um ambiente de estudos adequado, com boa iluminação, ventilação e organização, para garantir um ambiente propício para a aprendizagem. Nada de bagunça e itens que possam te distrair durante a sessão de estudos, tenha somente o necessário à mão.

20. SEJA RESILIENTE:

Aprenda a ser resiliente e persistente nos estudos, mesmo diante de dificuldades e obstáculos. Uma pessoa resiliente não é aquela que não sente as dificuldades, mas é aquela que encontra saída para elas e volta mais forte.

21. ENCONTRE UM MENTOR PARA TE MOSTRAR O CAMINHO:

Um mentor é alguém que já conquistou o que você quer conquistar e conhece o caminho das pedras para chegar lá. Todo grande atleta teve um mentor, todo grande artista também, não seria diferente com você, concurseiro. Ter um mentor vai te economizar tempo e energia indo na direção correta desde o início.

22. CONHEÇA AS CARACTERÍSTICAS DA SUA PROVA:

Conheça as características da prova que você irá fazer, como número de questões, tempo disponível para cada disciplina, peso de cada disciplina na pontuação final, entre outras informações relevantes que vão te ajudar durante a sua preparação.

23. FAÇA ANOTAÇÕES DE FORMA INTELIGENTE:

Faça anotações durante os estudos para ajudar a fixar o conteúdo e para ter um material de revisão para consultas futuras. Mas faça isso utilizando técnicas de revisão ativa. Não apenas copie o que você estudou, mas faça isso de forma inteligente.

24. APRENDA COM OS SEUS ERROS:

Aprenda com os erros cometidos nos simulados e nas provas anteriores e busque aprimorar o conhecimento nas áreas em que você teve mais dificuldade. Uma das melhores formas de fazer isso é com um mapeamento de erros.

25. NÃO ESPERE QUE UM CURSINHO VÁ TE APROVAR:

Todos os seus concorrentes podem ter acesso aos mesmos materiais que você, isso não é diferencial. Cursinho serve apenas para te entregar o material, mas isso é possível encontrar até de graça no youtube. Você precisa saber como utilizar o mesmo material que os seus concorrentes, mas extrair MUITO mais deles, utilizando o método certo de preparação.

26. ADQUIRA DISCIPLINA PARA ESTUDAR:

Tenha disciplina e comprometimento com os estudos. Estudar é sua prioridade, então faça logo nas primeiras horas do dia, quando você está descansado. Evite deixar para estudar no fim do dia, as chances de falhar são maiores.

27. BLINDE A SUA MENTE:

Aprenda a blindar a sua mente para se manter focado no seu objetivo. Cuide da sua saúde mental, tenha momentos de lazer para descansar, etc. Busque atividades que mantenham a sua mente saudável durante toda a sua preparação.

28. APRENDA A ADMINISTRAR MELHOR O SEU TEMPO:

Aprenda a administrar o seu tempo no dia a dia dos estudos. Muitos concurseiros acreditam que não têm tempo para estudar, mas na verdade, falta organização. É importante também treinar para saber administrar o seu tempo durante a prova, deixando tempo suficiente para revisar as respostas que você ficou em dúvida para não correr o risco de errar por pressa.

29. COMECE A TREINAR PARA O TAF:

Praticar atividades físicas já é necessário por si só, mas para quem deseja ser policial, é preciso praticar para passar no seu teste de aptidão física. Comece o quanto antes a treinar e faça o seu teste para saber se você está apto, perto ou longe de vencê-lo.

30. INSPIRE-SE EM HISTÓRIAS DE SUCESSO:

Busque referências de quem já chegou onde você quer chegar. Tenha contato com servidores da PF/PRF e tente descobrir o que eles fizeram para estar ali. Quais métodos usaram, como estudaram, etc. Aprenda com eles. Eles já passaram pelo caminho que você vai enfrentar.

31. PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA:

Além de te ajudar no seu TAF, praticar atividade física vai manter a sua saúde em dia para aguentar a carga horária de estudos. Lembre-se que você passará muitas horas sentado na frente de um computador. Além disso, a atividade física te ajuda a reduzir a ansiedade da rotina de estudos.

32. COMECE A TREINAR PARA O TAF:

Depois de um simulado, você precisa mapear os seus erros para entender o que te levou a errar. Existem vários motivos diferentes, como interpretação errada, falta de conhecimento, distração, ansiedade, etc. Entender qual motivo te fez errar, vai impedir que você cometa esse erro novamente.

33. ESQUEÇA O PLANO B:

Foco é dizer NÃO. Aprenda a dizer não para tudo que atrapalha você de conquistar a sua aprovação, mesmo que pareça muito tentador. Não estude para outros concursos, mesmo que o edital abra, foque 100% no seu plano A, até conquistá-lo.

34. INSCREVA-SE E ASSISTA TODAS AS AULAS DA SEMANA DA APROVAÇÃO – MISSÃO PF/PRF:

Se você está inscrito na Semana da Aprovação, precisa se comprometer a assistir TODAS as aulas e aplicar o que nós vamos te ensinar. Se você não participar do nosso evento, é o mesmo que pagar a inscrição do concurso e faltar no dia da prova. Comprometa-se com a sua aprovação.

35. APRENDA A APRENDER:

A escola não te ensinou a estudar, agora é seu papel correr atrás do prejuízo. Dedique uma parte do seu tempo APRENDENDO A APRENDER. Conhecendo métodos de estudos, revisão, etc. Aprenda a estudar da maneira correta e nunca mais dependerá de cursinho algum

36. COMECE DEVAGAR, MAS ESTEJA PRONTO PARA ACELERAR:

Se você está começando agora, o pior erro que pode cometer é começar rápido demais. Você não vai bater o seu edital em uma semana, não vai atingir os 100 pontos nos simulados em um mês. Entenda que a constância é mais importante do que a velocidade nesse momento. Mas esteja pronto para acelerar assim que o edital sair.

37. SEJA 1% MELHOR A CADA DIA QUE PASSA:

Aprenda algo novo todos os dias, saia da sua zona de conforto e evolua. Se o seu EU do futuro não for melhor do que você hoje, tem algo errado.

38. NÃO SEJA MEDIÓCRE:

Esqueça a nota de corte do seu concurso, esqueça a mediocridade. Sai da média, não seja comum. Foque 100% em GABARITAR a sua prova.

39. APRENDA A FALHAR (E FALHAR RÁPIDO):

Você não vai acertar sempre. Foi mal em um simulado? Não fique se lamentando, não encontre desculpas para não seguir em frente. Melhore, descubra porque você foi mal, corrija seus erros e continue evoluindo.

40. FAÇA UM COMPROMISSO PÚBLICO:

Conte a alguém que é importante para você sobre os seus objetivos. Se comprometa a conquistá-lo. Toda vez que você pensar em falhar, vai lembrar que não está apenas falhando consigo mesmo, mas com ela também.

41. PREPARE-SE PARA AS ETAPAS DEPOIS DA PROVA:

A missão não acaba depois da sua prova. Ainda existem outras fases para você conquistar o seu distintivo. Esteja preparado para as entrevistas e testes físicos que vão fazer parte do processo, buscando informações sobre o que é esperado de você em cada etapa.

42. NÃO DEPENDA DE MOTIVAÇÃO PARA ESTUDAR:

Esqueça esse papo de motivação. Se você precisa estar motivado para estudar, tem algo errado. Foque em construir uma disciplina inabalável, que mesmo nos piores dias, te mantenha firme nos estudos.

43. DESCUBRA O SEU PORQUÊ:

Qual é o motivo que te faz acordar todos os dias e seguir em frente? O que te mantém firme no seu propósito? É a sua família? É o sonho de ser policial, ter estabilidade financeira, de ter uma carreira e um emprego que você ama? Encontre o seu porquê e reforce ele todo santo dia.

44. ABRA MÃO DO HOJE, POR UM AMANHÃ MELHOR:

Quando eu estudava para a Polícia Federal, eu abri mão de um salário maior e fui trabalhar por meio período, para ter mais tempo de me dedicar aos estudos. Se você precisar sacrificar algo hoje, para colher amanhã, faça sem pensar duas vezes. Isso serve para todas as áreas da sua vida, não só trabalho.

45. NÃO DESISTA POR HIPÓTESE ALGUMA:

Por fim, jamais desista do seu objetivo. Se você está no caminho, continue caminhando. Se estiver na direção certa, chegará ao destino final. Lembre-se do seu PORQUÊ e NUNCA desista de conquistar a sua aprovação.

Espero que essas lições possam ser úteis para os seus estudos e que possam ajudá-lo a alcançar o seu objetivo de ser aprovado no concurso da Polícia Federal ou Polícia Rodoviária Federal!

