Promilitares

GUIA INFALÍVEL

PARA PASSAR EM CONCURSOS MILITARES

ESCRITO POR **IGOR LIMA**

1. O INÍCIO DA CAMINHADA

1.1 APRESENTAÇÃO

Bom, inicialmente, gostaria de agradecer por estar prestigiando o material que confeccionei com muita dedicação e carinho.

Comecei meu trabalho de mentorias para concurso público há sete anos, mas a minha vida de concurseiro começou há 23 anos, quando prestei o meu primeiro certame.

Então, nada melhor do que falar do início da minha caminhada, apresentando-me e passando alguns *insights* que eu tive ao longo desse período.

Meu nome é Igor Lima de Freitas, tenho 37 anos e sou natural do Rio de Janeiro. Meus pais sempre foram autônomos e, com isso, convivi com a incerteza da iniciativa privada. Minha mãe é nordestina – nasceu em Sergipe – e com 16 anos veio "tentar" a vida em São Paulo, assim como muitos brasileiros na década de 1970 e 1980. Ela trabalhou (e trabalha) revendendo roupas. Gravem a profissão dela, pois será importante quando abordarmos o subtópico "Motivação e disciplina". Meu pai é do Rio de Janeiro e trabalhou com pizzaria e condução escolar. Nosso dinheiro sempre foi contado e, muitas vezes, faltava. E eu via a aflição quando os boletos chegavam em casa. Afinal, não é fácil dar conta de tudo e criar dois filhos.

Minha caminhada no concurso público começou quando eu tinha entre 13 e 14 anos. E a minha referência foi um vizinho que passou no concurso do Colégio Naval, uma instituição militar de Ensino Médio que faz parte da formação de Oficiais da Marinha do Brasil.

Nesse período, vivíamos uma situação ainda pior. Logo, passar numa instituição como essa seria a solução para os problemas: eu sairia do orçamento da família e ainda ganharia um salário! Na primeira tentativa, em 2001, não obtive êxito nem na Marinha e nem

na Aeronáutica. Em 2002, consegui a primeira conquista: passei em 19° lugar para a Escola Preparatória de Cadetes do Ar.

A princípio, você deve estar pensando: "que vitória bacana!" Só que algo de ruim estaria por vir. O exame para ser apto a cursar uma academia de futuros pilotos é muito exigente, e eu descobri que tinha meio grau de miopia: minha primeira frustração em concursos – e com apenas 15 anos de idade.

Você vai me perguntar: "Igor, você pensou em desistir?" Claro que sim! Sem dúvidas! Não é fácil lidar com a derrota. Porém, felizmente, os meus pais me incentivaram a continuar!

Daí vem o primeiro *insight*: **não somos fortes o tempo todo. Muitas vezes, precisamos de um empurrãozinho. Ter pessoas que nos apoiem ao nosso redor faz toda a diferença. Por isso, é importante ter uma conversa franca com as pessoas que nos cercam.**

A partir daí, me formei na Marinha do Brasil, onde permaneci até o último posto de Tenente Fuzileiro Naval. Colecionei **muitas reprovações** até passar no Concurso da Câmara Municipal. Temos o nosso segundo *insight*: **uma aprovação/vitória apaga todas as frustrações pelas quais você já passou. Quando você não tiver um bom desempenho, pense que a glória atingida no longo prazo apaga a frustração que você está vivendo no momento presente.**

1.2 TENHA UMA CONVERSA FRANCA COM AS PESSOAS QUE ESTÃO AO SEU REDOR

Como vocês viram no **primeiro insight**, meus pais foram fundamentais para que eu não desistisse. E sempre contei com o apoio de ambos. É importante que você **esclareça o seu projeto** para as pessoas que estão ao seu redor.

Converse com seus familiares, pais, namorado(a) sobre qual é o seu objetivo, como se dará a sua rotina, em quais dias e horários você estará disponível. E lembre-se de que as pessoas que realmente nos amam irão nos apoiar. A regra é esta: não tenha medo de se dedicar e de se tornar ausente.

É óbvio que tudo vai se adaptando aos poucos e, no início, você precisará ser firme. Isso inclui dizer “não” no período estabelecido para o estudo. Aos poucos, as pessoas vão te demandar cada vez menos por entenderem a sua rotina.

1.3 MOTIVAÇÃO E DISCIPLINA

É uma questão que a gente sempre levanta no acompanhamento dos nossos alunos. Eu sempre balizo o pensamento da seguinte forma: A **motivação** serve para que possamos **iniciar**, e a **disciplina** é o que faz a gente **dar sequência** ao nosso projeto.

As duas são importantes. Um exercício bacana que você pode fazer para verificar aquilo que o/a motiva é responder a três perguntas:

1) O que você quer ser?

2) O que você quer ter?

3) Onde você quer estar?

Liste todas as respostas. Pode ser até de forma visual, através de um quadro motivacional. Quando você estiver desmotivado, olhe os benefícios que você irá obter ao passar no concurso público – benefícios próprios e até para as pessoas que estão ao seu redor.

Lembra que eu falei lá no **Tópico “O início da caminhada”** que minha mãe trabalha como revendedora de roupa? Pois bem, um dos meus desejos ao passar no concurso público era levá-la à Itália, mais especificamente a Milão, que é conhecida como a capital mundial da moda. E nos momentos em que eu estava exausto ou completamente desmotivado, eu abria o buscador de passagens aéreas e via o preço da passagem para a Itália. Isso me fazia relembrar de que um dos benefícios que eu iria gerar, depois de tanto esforço, era o de levar a minha mãe – aquela menina que saiu do interior de Sergipe – à realização de um sonho.

Mais um insight para você: **Nunca se esqueça daquilo que fez você começar a estudar.**

Já a disciplina é ter constância naquilo que se propõe. É transformar determinadas atividades em hábito. E é óbvio que isso é válido para os estudos. No início, você terá um gasto maior de energia em virtude da inércia. Mas, aos poucos, esse movimento mecânico vai

se automatizando. Consequentemente, esse gasto vai se reduzindo. Você irá transformar o estudo diário em hábito.

Durante o processo, você vai, cada vez menos, depender da motivação, embora em determinadas situações você deva utilizá-la, já que nem todos os dias serão bons. Daí a importância de se construir um quadro motivacional, respondendo às perguntas anteriores que trarão todos os benefícios e conquistas futuras.

2. PORTAS DE ENTRADA

2.1 MARINHA

2.1.1 OFICIAIS

Existem duas formas de entrar nessa instituição para ser Oficial: **Colégio Naval** e **Escola Naval**.

O Colégio Naval é o concurso para os alunos que se formaram no Ensino Fundamental. É o Ensino Médio regular e tem como objetivo preparar os jovens para compor o Corpo de Aspirantes da Escola Naval, instituição de ensino superior da Marinha do Brasil. Está localizada em Angra dos Reis (RJ). Já a Escola Naval corresponde ao Nível Superior da Marinha, localizada na Cidade do Rio de Janeiro, na Ilha de Villegagnon.

2.1.2 PRAÇAS

Na Marinha, não existe uma escola de formação para sargentos nos moldes da ESA ou EEAr. O candidato precisa fazer a prova para a Escola de Aprendizes.

A **Escola de Aprendizes-Marinheiros** exige o ensino médio desde 2016, e os aprovados terão formação técnica dentro da Marinha. Existem quatro unidades: Santa Catarina, Espírito Santo, Ceará e Pernambuco.

A **Escola de Fuzileiros Navais** forma o Soldado Fuzileiro Naval, tendo duas unidades: Rio de Janeiro e Brasília. Também há a exigência de Nível Médio.

2.1.3 OFICIAIS DA MARINHA MERCANTE

A Marinha Mercante é o ramo civil da Marinha do Brasil, trabalhando principalmente com o comércio e o lazer. O ingresso é feito pelo concurso da Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante (EFOMM). O candidato precisa ter o Nível Médio. É uma excelente opção para quem quer obter rendimentos altos após a formação, ter contato com o militarismo, mas sem seguir carreira. São duas unidades: Rio de Janeiro e Belém.

2.2 EXÉRCITO

2.2.1 OFICIAIS

A Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEx) é responsável por preparar e ensinar jovens que sonham em ingressar no Curso de Formação de Oficiais das Armas. A instituição se localiza em Campinas (SP) e exige que o candidato tenha o Ensino Médio completo.

O jovem realiza seu primeiro ano da EsPCEx em Campinas, recebendo o título de Aluno. Nos próximos quatro anos, ele frequenta a Academia das Agulhas Negras (AMAN), no Rio de Janeiro, e recebe o título de Cadete.

Além disso, temos o **Instituto Militar de Engenharia (IME)**, que corresponde ao Ensino Superior de Engenharia. O candidato, no ato da inscrição, pode optar pela carreira militar ou ser aluno civil. Está localizado no Rio de Janeiro.

2.2.2 PRAÇAS

A Escola de Sargentos das Armas (ESA), localizada em Três Corações (MG), é o Estabelecimento de Ensino de Nível Superior (Tecnólogo) do Exército Brasileiro, responsável pela formação de Sargentos Combatentes de Carreira das Armas de Infantaria, Cavalaria, Artilharia, Engenharia e Comunicações. O candidato precisa ter o Ensino Médio completo.

2.3 AERONÁUTICA

2.3.1 OFICIAIS

Existem duas formas de entrar nesta instituição para ser Oficial: **Escola Preparatória de Cadetes do Ar (EPCAr)** e **Academia da Força Aérea (AFA)**.

A EPCAr é o concurso para os alunos que se formaram no Ensino Fundamental. É o Ensino Médio regular e tem como objetivo preparar os jovens para ingressarem na AFA, instituição de ensino superior da Aeronáutica. Está localizada em Barbacena (MG). Já a AFA corresponde ao Nível Superior da Força Aérea, localizada na Cidade de Pirassununga (SP).

Além disso, temos o **Instituto Tecnológico da Aeronáutica (ITA)**, instituição de Ensino Superior, localizada em São José dos Campos e destinada ao ensino de Engenharia. O candidato precisa ter Nível Médio completo e, no ato da inscrição, pode escolher entre ser um Oficial Engenheiro da Ativa ou ser um Oficial Engenheiro da Reserva.

2.3.2 PRAÇAS

Atualmente, existem duas formas de ingressar na **Escola de Especialistas de Aeronáutica (EEAR)**. A primeira é por meio do Exame de Admissão ao Curso de Formação de Sargentos (CFS), que tem a duração de 2 anos. O CFS realiza o seu processo seletivo duas vezes por ano, oferecendo vagas de nível médio.

Já a segunda forma é por meio do Exame de Admissão ao Estágio de Adaptação à Graduação de Sargentos (EAGS), com duração de 1 ano, fornecendo cursos voltados para Música e cursos técnicos nas demais especialidades.

2.4 FORÇAS AUXILIARES

Além dos concursos militares, também há a opção em ser um membro das forças auxiliares, Polícia Militar e Corpo de Bombeiros. Nos mesmos moldes das Forças Armadas, há o ingresso como Oficial ou Praça. Cada estado da federação tem o seu pré-requisito de entrada, sendo uma excelente oportunidade de carreira e estabilidade.

3. PLANEJAMENTO

3.1 A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO

Sêneca foi um filósofo estoico e um dos mais célebres advogados, escritores e intelectuais do Império Romano. Dizia ele: “Antes de começar, é preciso um plano, e, depois de planejar, é preciso execução imediata.”

Partindo dessa premissa, podemos observar o quão importante é ter um planejamento. Iniciar o dia e a semana sem saber o que iremos executar gera um gasto de energia muito grande.

E como iremos montar esse planejamento? Vamos lá! Estou aqui para ajudar!

Primeiro, defina sua carga horária diária. Trata-se do tempo que você tem realmente livre. Não adianta contar com possíveis horários livres. Não! É a carga horária líquida efetiva. A partir daí, contabilizamos a carga horária semanal e passamos para o **método 2-4-6**.

3.2 MÉTODO 2-4-6

Já sei que você está se perguntando que raios de método é esse [risos]. E ele é bastante simples. Cada número corresponde a uma carga horária da disciplina ao longo da semana. E a escolha da carga depende do nível de conhecimento em que você se encontra.

Vamos à tabela:

Nível	Conhecimento	Carga horária	Metodologia
Básico	Até 50%	6 horas	Teoria e resolução de questões após o término da aula.
Intermediário	Entre 50% e 80%	4 horas	Teoria e questões para os assuntos nos quais você sente mais dificuldade ou não estudou. Revisão e questões para os assuntos em que você tem uma segurança maior.
Avançado	Acima de 80%	2 horas	Revisão e questões.

Óbvio que o quadro acima merece ser aprofundado no que tange à metodologia, mas já serve de parâmetro para darmos o primeiro passo na confecção do nosso plano de estudos!

E quais matérias devo selecionar primeiramente?

Se você estuda há um tempo, a alocação das disciplinas será iniciada por aquelas nas quais você está no nível avançado, passando por aquelas no nível intermediário e, com o tempo restante, pelas de nível básico.

Vamos a um exemplo:

O aluno Xesley Santos estuda há algum tempo para concurso público. Ele tem 30 horas disponíveis na semana. Xesley quer entrar na EsPCEx.

Possui os seguintes níveis:

Disciplina	Nível
Português	Avançado
Química	Avançado
Física	Intermediário
História	Intermediário
Restante	Básico

Escolhemos, primeiramente, as disciplinas do **nível avançado**: **Português (2 horas)** e **Química (2 horas)**. Com isso, restam 26 horas. Alocamos, então, o **nível intermediário**: **Física (4 horas)** e **História (4 horas)**.

Sobram, por fim, 18 horas. Podemos alocar **3 disciplinas**, já que o **nível básico** contempla 6 horas para cada. Nesse caso, o número deu "redondo". Mas, caso haja sobra, basta distribuir igualmente os horários restantes para as disciplinas **básicas**. No caso da EsPCEx, temos exatamente três disciplinas, **Matemática**, **Geografia** e **Inglês.** Todas terão **6 horas** por semana.

Se você começou o estudo agora, então todas as disciplinas serão **Nível Básico** e terão a carga de 6 horas. Se a sua carga horária semanal não contemplar todas as disciplinas, selecione primeiramente aquelas que têm uma maior incidência (quantidade de questões) na prova.

3.3 QUANTO TEMPO ESTUDAR CADA DISCIPLINA POR DIA?

O nosso cérebro "gosta" da novidade. Isso mesmo [risos]. Quer um exemplo? Não importa o que você esteja fazendo. Caso você escute aquela música do **Plantão da Globo**, o "tã,tã,tã,tã,tã,tã", você vai parar e prestar atenção, porque dali vai sair uma novidade.

Pois bem, quando você fica muito tempo numa disciplina, acaba ficando cansado, porque o seu cérebro entende que aquela informação não é mais nova. É necessária uma alternância, para que haja a inserção da novidade. **Duas horas** são o máximo de tempo por disciplina ao longo do dia.

Essa **rodagem** de disciplinas é o que chamamos de **ciclo de estudos**.

4. ESTUDO ATIVO E REVISÃO

4.1 ESTUDO ATIVO

Ao longo do dia, passamos por três etapas na aprendizagem:

1) Ensinamento (Estudo Passivo)

2) Aprendizagem (Estudo Ativo)

3) Fixação

O **Ensinamento** se dá quando o professor, através da videoaula ou material escrito, transmite o conhecimento dele. É a fase do Estudo Passivo, onde o professor é o centro do processo.

A **Aprendizagem** é a etapa subsequente, onde o aluno se torna o centro do processo, através do Estudo Ativo. Quando você faz anotações, marcações ou realiza exercícios, assume as rédeas e passa a aprender o assunto. Com isso, você demonstra ao cérebro que determinado assunto é importante e o transfere da memória do curto prazo para a do longo prazo.

Por último, a **Fixação**, que pode ser obtida de duas formas: **Sono** e **Revisões.** Vamos falar do Sono e deixar a Revisão para o próximo tópico.

Quando dormimos, passamos por um ciclo de cinco etapas do sono. E a mais importante dessas etapas é a **Fase REM**, onde o nosso cérebro está em ebulição, assimilando o conhecimento adquirido ao longo do dia. Quanto mais dormimos, mais vezes o nosso cérebro passa pela Fase REM e absorve o que estudamos ao longo do dia.

4.2 REVISÕES

GRAVE ISTO: se você não revisar, não terá a retenção daquilo que estudou. A maioria dos estudantes foca apenas no avanço teórico e se esquece de absorver o que já fora estudado.

Para que você realize uma revisão eficiente, é importante ter um material enxuto. No **Tópico 5 – Resumos**, falaremos sobre isto.

Você já deve ter escutado sobre a Curva de Esquecimento de Ebbinghaus. Só que esse estudo foi feito memorizando sílabas sem

sentido. Com isso, se você estuda de **forma ativa** e tem uma boa noite de **sono**, isso supre a revisão diária.

É óbvio que, se você não tiver uma periodicidade, os assuntos assimilados cairão no esquecimento.

Mais uma vez, é **FUNDAMENTAL** utilizar as técnicas de grifar as passagens mais importantes dos livros, de marcar os exercícios mais relevantes, para que a sua revisão possa, de maneira rápida, abranger uma grande parte do conteúdo estudado anteriormente.

4.3 MÉTODO DE REVISÃO: QUAL ESCOLHER?

Vimos a importância da **periodicidade** para que você retenha o conhecimento e que o **Estudo Ativo** diário supra a necessidade de uma revisão diária. Existem duas periodicidades de que eu gosto muito:

1) Revisão a cada semana, mês e trimestre, com os conteúdos abordados nesses períodos.

2) Revisão a cada fechamento de 1 aula, 4 aulas, 8 aulas, até o fechamento da disciplina.

Tenha em mente que o mais importante é que você tenha uma **periodicidade** para ver determinados conteúdos estudados previamente. Isso é o mais importante. Se você faz apenas uma revisão quinzenal e isso se encaixa na sua metodologia, não há problema nenhum.

5. RESUMOS

5.1 GRIFOS E MARCAÇÕES

Os grifos e as marcações possibilitam a confecção rápida de um material de resumo ao qual recorrer durante as suas **revisões**. Você pode ficar à vontade para adotar seu código de cores, sem problema nenhum.

Palavras marcadas em verde: São as palavras-chaves, aquelas que eu busco classificar, conceituar ou atribuir características.

Palavras marcadas em amarelo: São as classificações, conceitos ou características atribuídas às palavras marcadas em verde.

Palavras marcadas em cinza: São os exemplos citados pelo professor, que facilitam o entendimento da teoria.

Palavras marcadas em vermelho: Alguma situação de exceção à regra estabelecida.

Ex. 1: "O Distrito Federal, vedada sua divisão em Municípios, reger-se-á por lei orgânica, votada em dois turnos com interstício mínimo de dez dias, e aprovada por dois terços da Câmara Legislativa, que a promulgará, atendidos os princípios estabelecidos nesta Constituição."

Nesse caso, quando "bato o olho", eu vejo o seguinte:

Lei Orgânica do Distrito Federal --> votada em dois turnos;

Interstício mínimo de dez dias; e

Aprovada por dois terços da Câmara Legislativa

Observação: Perceba que a palavra-chave é Lei Orgânica do DF e aquilo que a caracteriza está marcado em amarelo.

Isso não impede que você faça anotações no seu material. Aliás, você deve personalizar o material didático, o mapa mental e demais com as especificidades exigidas no mundo dos concursos, tais como literalidades (súmulas, lei "seca"), detalhes importantes e nuances da linguagem, o que faz com que você tenha uma retenção maior.

O que eu sempre sugiro ao aluno é que não faça o resumo totalmente escrito, mas que priorize as marcações e as anotações pontuais citadas no parágrafo anterior.

Ex. 2: "Todos podem reunir-se pacificamente, sem armas, em locais abertos ao público, independentemente de autorização, desde que não frustrem outra reunião anteriormente convocada para o mesmo local, sendo apenas exigido prévio aviso à autoridade competente."

Perceba que outra reunião anterior convocada para o mesmo local é uma situação de exceção em relação às reuniões.

Quanto às marcações em cinza, nós as fazemos no material didático, quando o professor cita um exemplo. Isso possibilita que saibamos que aquela visualização não faz parte da teoria, mas que vai facilitar o seu entendimento.

5.2 APLICATIVOS QUE FAZEM MARCAÇÕES

Quando estudava para concurso, eu utilizava o GOODREADER, que é um aplicativo que serve para o Sistema IOS. Hoje em dia, existem diversas opções de leitores de texto que fazem marcações em PDF.

O aplicativo PDF Xchange é gratuito e muito simples de se usar. Segue o link para download: *http://www.baixaki.com.br/download/pdf-xchange-viewer.htm*

Caso você utilize o tablet da *Apple*, experimente o aplicativo GOODREADER. Se for Android, utilize o Foxit.

Esses são alguns aplicativos. Existem muitos outros. O importante é que ele faça a marcação no PDF e os respectivos comentários.

6. ALIMENTAÇÃO

As dicas referentes à alimentação foram feitas pela excelente nutricionista Danielle Monteiro. Caso vocês queiram um acompanhamento (recomendo!), segue o Instagram dela: @daniellemonteironutri

6.1 O CAFÉ

Caso você sinta sono, o café é recomendado. Ele faz bem para a memória, melhora a concentração e estimula o sistema nervoso central.

Mas não pode ser ingerido em excesso. O excesso de café, guaraná natural e chás utilizados para se manter acordado faz mal à saúde, piorando a ansiedade, além de aumentar a pressão arterial.

6.2 A INTERFERÊNCIA DOS ALIMENTOS NO SEU HUMOR

Pouca gente sabe, mas o tipo de alimento pode interferir no seu humor. Alimentos açucarados e gordurosos deixam o seu corpo inflamado, além de aumentar a ansiedade e causar sonolência, prejudicando seu rendimento nos estudos.

6.3 COMO UTILIZAR A ALIMENTAÇÃO A SEU FAVOR?

Você, concurseiro(a), não deve deixar a sua alimentação de lado. Organize-se, faça refeições saudáveis de três em três horas. Opte por alimentos que dão energia e ativam a sua memória.

Já sei [risos], você vai me perguntar quais são esses alimentos.

"Bora" lá! Frutas e verduras, cereais integrais, granola, raízes, tubérculos (batata-doce, aipim, banana, inhame), carnes brancas (peixes e frangos), ovos e oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas).

E não se esqueça de beber bastante água, além de praticar atividade física!

7. ATIVIDADE FÍSICA

Meu objetivo aqui é falar sobre como a atividade física foi uma aliada na minha preparação durante a época de concurseiro. Não tenho a pretensão de falar sobre os benefícios, muito menos de passar dicas, já que não possuo formação específica na área. Apenas é um relato pessoal para você perceber como utilizar mais esta ferramenta.

Sempre gostei de praticar esportes. Acredito que isso foi um dos motivos que me fizeram escolher ser **Fuzileiro Naval**. É muito importante que você tenha **autoconhecimento** na hora de fazer o seu

planejamento, para saber quais são os períodos nos quais você **rende mais** nos **estudos.**

Sabemos também que, depois de uma sequência de horas – no meu caso, de quatro horas –, o nosso cérebro precisa de uma pausa maior. Era nesse período que eu corria ou ia para a academia. Aquilo me fazia um bem danado, pois eu me desestressava e saía revigorado para uma nova sequência de estudos.

É óbvio que você deve escolher uma **atividade** a que já esteja **acostumado**, ou que saiba que vá te **dar prazer**. **Não** adianta selecionar uma **atividade intensa sem ter o costume da prática,** pois isso irá prejudicar o posterior horário de estudos.

Mais uma vez, é importante ter **autoconhecimento** na prática de atividade física, nos estudos e na seleção de horários para as duas atividades. Logicamente, a prioridade é do estudo.

Então, a prática de atividade física é recomendada naqueles **períodos de pausa mais longos**, durante os quais já **não** existe um **bom rendimento** e a **"quebra"** se torna fundamental para o estudo posterior.

8. CONCLUSÃO

Gostaria de, mais uma vez, agradecer-lhe por sua atenção.

A caminhada não é fácil. Sei pelo que você está passando neste momento.

O que eu percebo é que muitas pessoas têm um desgaste grande sem ter o aproveitamento real, por diversos fatores. E é exatamente isso o que não quero que aconteça com você!

Tenho certeza de que as informações que passei aqui, fruto da experiência, tanto minha quanto de outros professores, além da sua aplicação com resultado positivo, serão fundamentais para que você consiga melhorar a sua performance!

Conte sempre comigo!

Igor Lima

@prof_igor_lima

10%
de desconto!
CUPOM:
PROMIL10

Promilitares
Acompanhe nossas redes sociais:
@promilitares