

UNIGRAM



GUIA DA
APROVAÇÃO
EM CONCURSOS PÚBLICOS

UNIVERSIDADEGRAMATICAL.COM

SUMÁRIO

Introdução	03
Como ocorre o processo de aprendizagem em nosso cérebro	04
Estudo ativo x estudo passivo	06
Existe o melhor método de estudo?	07
7 práticas altamente recomendadas	08
Os piores erros cometidos por concurseiros	11
Vitaminas que auxiliam o processo de aprendizagem	12
Como lidar com o nervosismo durante a prova	13
Será o fim?	14
Referências	15

INTRODUÇÃO



Neuroeducadora
Escritora Intimista
Revisora de Textos
Servidora Pública Federal

[Saiba mais.](#)

Estudar pode até parecer desafiador, especialmente quando não sabemos como dar o primeiro passo.

Porém, com as técnicas corretas, é possível transformar sua rotina de estudos e alcançar resultados incríveis.

Eu sou a Núbia Silva, e neste e-book gratuito apresentarei estratégias neurocientíficas para você conquistar a tão sonhada aprovação em concursos públicos.

Então, vamos aprender a aprender?

COMO OCORRE O PROCESSO DE APRENDIZAGEM EM NOSSO CÉREBRO?

Quando nos deparamos com uma nova experiência, nossos sentidos captam os estímulos e os enviam ao cérebro como sinais elétricos e químicos.

As informações são processadas, mas nem todas são armazenadas permanentemente, já que o cérebro mantém apenas aquilo que considera importante.

Assim, para que algo seja entendido como relevante, é preciso haver revisão ou uso reiterado. Quanto mais praticamos e relembramos uma informação, mais fortes se tornam as conexões neurais relacionadas a ela.

Isso ocorre porque nosso cérebro é uma das partes do corpo que mais consome energia, o que faz com que ele busque maneiras de economizá-la.

Processar e armazenar tudo o que recebemos seria muito desgastante. Por isso, o cérebro faz uma "triagem", guardando apenas aquilo que é reforçado.

Para facilitar o entendimento, conheça as **etapas do processo de aprendizagem**:

1. Estímulo inicial - os sentidos (como visão e audição) captam os estímulos do ambiente.
2. Percepção - esses estímulos ativam áreas cerebrais responsáveis pelo processamento.

3. Atenção - o foco direciona o cérebro para o processamento e a filtragem dos estímulos.

4. Significado - após o filtro, os neurônios atribuem significado aos estímulos possivelmente relevantes.

5. Emoção - a depender do estímulo, áreas relacionadas às emoções e à motivação são ativadas.

6. Memória de curto prazo - informações consideradas relevantes após a significação são armazenadas temporariamente, criando novas conexões neurais.

7. Novas sinapses - quando a conexão neural é fortalecida por meio da repetição e da prática, o cérebro cria mudanças estruturais, promovendo a neuroplasticidade.

8. Memória de longo prazo - com o fortalecimento reiterado dessas conexões, a experiência se consolida, levando ao produto final, que é o aprendizado.



ESTUDO ATIVO X ESTUDO PASSIVO

Estudo Ativo

O estudo ativo possui uma abordagem mais envolvente e participativa no aprendizado.

Inclui atividades como fazer questões, explicar o conteúdo em voz alta, elaborar resumos com suas próprias palavras ou criar seus mapas mentais.

Vantagens:

Promove melhor compreensão do assunto;

Aumenta a retenção do conteúdo;

Estimula o pensamento crítico e a memória de longo prazo;

Ajuda a desenvolver habilidades de resolução de problemas.

Desvantagens:

Exige maior esforço e comprometimento.

Estudo Passivo

O estudo passivo inclui o recebimento de informações sem interação ativa com o conteúdo.

Dentro dessa abordagem incluem-se atividades como apenas ler (sem nenhuma outra interação), assistir a videoaulas, escutar *podcasts* etc.

Vantagens:

É útil para ter um primeiro contato com algum conhecimento nunca estudado;

Requer menor esforço mental em comparação ao estudo ativo.

Desvantagens:

A retenção do conteúdo é menor;
Pode levar ao tédio e à falta de engajamento, com consequente desmotivação.

EXISTE O MELHOR MÉTODO DE ESTUDO?

Aposto que você já ouviu falar sobre os "estilos de aprendizagem" (visual, auditivo, cinestésico etc.).



Apesar de bastante difundida, não há evidências científicas sólidas que apoiem a tese do estilo de aprendizagem. Ou seja, **conforto é diferente de efetividade**.

Além disso, vários estudos, como os de Pashler et al. (2009) e de Riener e Willingham (2010), mostraram que a ideia de ajustar o ensino à preferência de uma pessoa não leva necessariamente a um melhor desempenho.

Por exemplo, caso Tício prefira assistir a videoaulas, isso não significa que o processo de aprendizagem dele será mais efetivo. Os resultados podem ser melhores, por exemplo, com a leitura - apesar de ser mais desconfortável, já que Tício não costuma ler.

Embora a neurociência não ofereça um método infalível e universal, existem estratégias comprovadas que levarão você a outro patamar de aprendizado. Aqui estão **7 práticas altamente recomendadas**:

Revisão do dia seguinte: revisar no dia seguinte o conteúdo do dia anterior, por cerca de 15 minutos antes de iniciar os novos estudos, é uma estratégia poderosa para facilitar a consolidação da memória de longo prazo.

Exemplo: no ciclo de estudos de Tício consta que hoje ele estudará direito administrativo (atos administrativos) e português (concordância verbal).

Amanhã, antes de estudar as matérias do dia (que serão gestão de pessoas e informática), Tício revisará - por meio de resumos e questões - o que estudou sobre atos administrativos e concordância verbal.

Revisão geral: com relação à técnica anterior, Tício perguntou quando ele estudaria atos administrativos e concordância verbal novamente. Para esse caso, a solução é a revisão geral.

Exemplo: sempre que Tício fizer exercícios sobre direito administrativo, incluirá todos os tópicos da matéria que serão cobrados na prova, e não apenas um tópico. Assim, estará revisando constantemente, por meio de questões, as matérias já estudadas.

Porém, se Tício errar constantemente questões sobre atos administrativos, será necessário anotar o que errou e consultar a teoria, a fim de verificar os motivos do erro.

Prática ativa: realizar questões e simulados ativa áreas importantes do cérebro ligadas ao resgate, à aplicação e à consolidação de conhecimentos. Essa prática estimula especialmente o hipocampo e o

córtex pré-frontal, que desempenham papéis fundamentais na memória e na tomada de decisão. Além disso, resolver questões ajuda a identificar quais conteúdos são mais cobrados e quais os pontos fracos a melhorar na rotina de estudos.

Ciclo de estudos: essa metodologia permite que o aprendizado seja distribuído de forma estratégica, já que alterna o estudo de diferentes matérias em blocos curtos e estruturados, promovendo maior retenção e flexibilidade.

Além de otimizar a assimilação dos conteúdos e conectar informações de diferentes áreas, o ciclo de estudos possui inúmeras vantagens:

- I. Efeito Zeigarnik - tarefas inacabadas permanecem ativas na memória, criando uma espécie de "tensão produtiva" que motiva o cérebro a buscar soluções e a concluir o que ficou pendente;*
- II. Redução da fadiga mental - a alternância de disciplinas distribui o esforço cognitivo, evitando a sobrecarga em um único tópico;*
- III. Maior flexibilidade - permite ajustes no planejamento, conforme a necessidade, garantindo um equilíbrio entre estudo, revisão e rotina;*
- IV. Redução do tédio e aumento da motivação - a diversidade de assuntos torna o processo mais dinâmico e engajador;*
- V. Melhoria da memória de longo prazo - a repetição intercalada ajuda a consolidar os conteúdos estudados.*

Técnicas de associação/visualização: criar ferramentas, como mapas mentais e *flashcards*, é uma estratégia poderosa para associar conceitos e facilitar a retenção. O ato de construir esses materiais exige esforço mental, o que ajuda a organizar e a fixar as informações de maneira personalizada e efetiva.

Porém, lembre-se de que adquirir mapas e *flashcards* prontos não oferece o mesmo benefício, pois elimina a etapa essencial do aprendizado ativo, que é a criação e o esforço. Materiais prontos,

como arquivos em PDF, são pontos de partidas, mas colocar a “mão na massa” é o passo que realmente solidifica o conhecimento.

Não se trata de "descartar" o que está pronto, mas de transformar o que foi lido em algo que você possa lembrar com suas próprias palavras.

Sono e repouso adequados: sem dormir o suficiente, você não conseguirá consolidar memórias de maneira eficiente, o que levará à sensação de esquecimento e exigirá um esforço extra desnecessário. Tenha em mente que dormir bem não é um "luxo", mas sim uma etapa indispensável para fixar o que foi estudado e se preparar para novos desafios.

Durante o sono, o cérebro passa por diferentes estágios, com destaque para o sono REM (Rapid Eye Movement) e NREM (Non Rapid Eye Movement). Enquanto este é essencial para a reparação física e para o fortalecimento do sistema imunológico, aquele é fundamental para a manutenção das funções cognitivas, como memória, criatividade, bem-estar e capacidade de aprendizado.

Pausas durante as sessões de estudos: segundo o pesquisador brasileiro Leonardo Claudino, um dos coautores de um estudo realizado pelos Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos da América, ao aprender algo novo, é mais eficiente fazer pequenas pausas do que praticar sem parar até a exaustão. Isso ocorre porque é durante o descanso que o cérebro transfere as memórias para as áreas responsáveis por sua consolidação.

OS PIORES ERROS COMETIDOS POR CONCURSEIROS



Os maiores equívocos durante a jornada de estudos são aquelas que sabotam o aprendizado eficiente e desperdiçam o recurso mais valioso de todos, que é o tempo. Curiosamente, algumas dessas práticas estão presentes na rotina de muitos concurseiros:

Falta de direcionamento: em vez de tentar se preparar para todos os concursos previstos, foque em provas que possuam disciplinas em comum. Quando o estudante tenta se preparar para concursos com conteúdos muito distintos, acaba dispersando os esforços e se distanciando de uma preparação adequada.

Muita teoria e pouca prática: ler a teoria é importante para entender os conceitos fundamentais, mas é na prática que você testa se esse conhecimento foi absorvido. Além disso, resolver questões de provas anteriores permite que o concurseiro se familiarize com a linguagem da banca e com o nível de dificuldade.

Estudo desorganizado e sem planejamento: estudar sem organização ou planejamento é caminhar às cegas. Um cronograma bem estruturado, que equilibre teoria, prática e revisão, é indispensável para garantir avanços consistentes. Porém, evite o erro de seguir o cronograma de outras pessoas sem adaptá-lo à sua própria realidade.

Ausência de revisão: a revisão regular é o que transforma informações recentes em conhecimentos duradouros. Ignorar essa etapa significa correr o risco de se esquecer dos conteúdos mais importantes durante a prova.

Estudo sem pausas: estudar por horas, sem descanso, pode até parecer eficiente, mas é extremamente prejudicial. Além de dificultar o armazenamento de informações, a falta de intervalos faz com que o foco diminua drasticamente.

VITAMINAS QUE AUXILIAM O PROCESSO DE APRENDIZAGEM

O cérebro humano é uma verdadeira máquina de alta performance. Embora represente apenas 2% do peso corporal, ele consome cerca de 20% das calorias diárias.

Nutrir o cérebro com os elementos corretos é indispensável para garantir um alto desempenho mental. Porém, é importante realizar exames prévios a fim de identificar deficiências nutricionais e de evitar hipervitaminoses.

Desse modo, aqui estão os quatro elementos essenciais para seu aprendizado:

I. Ômega-3 (DHA e EPA) - atua nas membranas celulares, promovendo a comunicação eficiente entre os neurônios e potencializando a memória.

II. Vitaminas do complexo B (B6, B9 e B12): são fundamentais na produção de neurotransmissores e na proteção contra danos cerebrais.

III. Magnésio: regula a atividade dos receptores neurais e apoia a plasticidade sináptica.

IV. Vitamina A: no contexto cerebral, essa vitamina é essencial para o desenvolvimento celular, o que influencia diretamente o processo de neuroplasticidade.



COMO LIDAR COM O NERVOSISMO DURANTE A PROVA

O estresse aumenta os níveis de noradrenalina no cérebro, prejudicando o foco e causando distração. Para neutralizar essa resposta, pratique a respiração lenta e profunda.

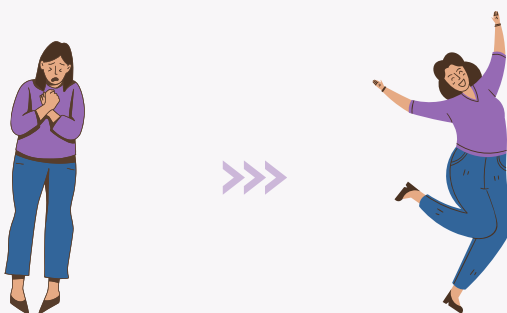
Essa técnica ajuda a regular o *locus coeruleus* (área responsável pela produção de noradrenalina), permitindo que as redes de atenção voltem a trabalhar em sincronia.

EXERCÍCIO PRÁTICO:

- I. Inspire profundamente, contando até três;
- II. Expire contando até seis;
- III. Repita por cinco vezes.

Se possível, faça uma breve pausa, como ir ao banheiro. Esse curto momento de caminhada melhora a circulação sanguínea e ajuda o cérebro a se recompor.

Lembre-se de que sentir nervosismo durante as provas é um processo natural e que pode ser facilmente controlado.



SERÁ O FIM?

Chegamos ao fim deste e-book, mas a jornada de aprendizado está apenas começando! Se você deseja elevar ainda mais suas habilidades intelectuais, saiba que serão lançadas duas mentorias exclusivas para transformar sua preparação:

REDAÇÃO 360°

Com uma abordagem completa, que vai do básico ao avançado, vamos juntos aprimorar sua escrita, estruturar suas ideias com clareza e desenvolver argumentos sólidos para quaisquer temas. Utilizaremos técnicas e estratégias personalizadas para garantir que sua redação esteja alinhada aos critérios das bancas examinadoras. Obs.: haverá a correção gratuita de redação.

NEUROMIND: DECODIFICANDO A APROVAÇÃO

Especialmente voltada para quem tem rotina agitada, pouco tempo disponível e, até mesmo, déficit de atenção, essa mentoria trará estratégias neurocientíficas e técnicas de memorização que facilitarão o domínio dos conteúdos e a otimização do seu desempenho.

Para continuar conectado (a):

- Inscreva-se na [Universidade Gramatical](#) para receber todas as novidades;
- Confira as [dicas](#) incríveis no site;
- Siga a página no [pinterest](#) e no [instagram](#).

Obrigada por embarcar nesta jornada comigo! Desejo que este e-book tenha sido um divisor de águas em sua preparação. Espero vê-lo (a) nas mentorias, em breve.

Forte abraço!

Núbia Silva

REFERÊNCIAS

BBC News Brasil. Os pequenos descansos que ajudam cérebro a aprender coisas novas. BBC News Brasil, 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-61514417>. Acesso em: 29 nov. 2024.

COSENZA, R. M.; GUERRA, L. B. Neurociência e educação: como o cérebro aprende. Porto Alegre (RS): Artmed, 2011.

ROSÁRIO. J. A. UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Estilos de aprendizagem de alunos de Engenharia Química e Engenharia de Alimentos da UFSC: O caso da disciplina de análise e simulação de processos. Florianópolis, SC, 2006. Dissertação (Mestrado).

Valle LELR, Ribeiro do Valle M, Valle EL. Sono e aprendizagem. In: Segredos do sono. Reimão R, Rossini S, Valle LEL, Ribeiro do Valle M, orgs. Ribeirão Preto: Tecmedd Editora, 2008.

SALK INSTITUTE FOR BIOLOGICAL STUDIES. Ligação entre vitamina A e habilidades de aprendizagem estabelecida por equipe liderada por pesquisadores Salk. Disponível em: <https://www.salk.edu/pt/comunicado-de-imprensa/liga%C3%A7%C3%A3o-entre-vitamina-a-e-habilidades-de-aprendizagem-estabelecida-por-equipe-liderada-por-pesquisadores-salk/>. Acesso em: 7 jan. 2025.

Tracy AL, Leonard EJ, Davidson TL. The hippocampus and motivation revisited: appetite and activity. Behav Brain Res 2001; 127:13-23.

FONSECA, V. Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. Revista Psicopedagogia, São Paulo, v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016.