



**As desculpas, enrolação,
procrastinação
acabaram.
VAMOS ESTUDAR
CERTO!!**

**Método SScq – Como estudar sozinho
para concursos públicos com
disciplina e foco**





Sarah Mesqnezes

Serviço Social *Comentado em Questões*

**As desculpas, enrolação,
procrastinação
acabaram.
VAMOS ESTUDAR
CERTO!!**



Olá, Colegas,

Antes de mais nada ,temos que conversar um papo de amigo, mas também muito sério mesmo.

Tenho intenções com esse conteúdo e vou contar sobre cada uma pra vocês.

Quanto à vocês, desejo tocar o coração de cada um através dos meus apontamentos e conselhos. Saibam que tudo que falo é com muita verdade, nunca escondendo nada de vocês. Sempre querendo que percebam que têm potencial. Basta que acreditem nele e perseverem acima de qualquer obstáculo.

São inúmeras as histórias de muito sacrifício para estudar, para trabalhar e cuidarem de suas famílias e isso tudo me toca bastante, pois me vejo como mãe que eu sou.

*Tantas vivências no grupo Serviço Social Comentado em Questões e expertise depois de tantas questões comentadas em meus conteúdos divulgados e mais milhares para mim mesma estudar, que a minha vontade é que você soubessem ver tudo que eu vejo e com a clareza e simplicidade de agora. **PASSAR EM CONCURSO PÚBLICO não é coisa do outro mundo. É MÉTODO, CONTEÚDO E TREINO.***

Quanto à mim, ainda na mesma linha, preciso que vocês aprendam a estudar sozinhos, e muito mais que isso, preciso que vocês tenham disciplina e um método a seguir até conseguirem tomar posse no concurso que desejam. Pois, também, tenho minhas metas e desejos pessoais de sucesso. E com ser humano, também tenho uma caminhada árdua e incerta. Preciso me dedicar a ela, mas quero armá-los primeiro.

*Não tenho a intenção aqui de passar para vocês o melhor método. Isso é muito pessoal, acreditem. Contudo, acredito piamente que esse de todos os métodos que já ouvi falar me pareceu o mais estratégico, inteligente, objetivo e eficaz: **ESTUDAR POR QUESTÕES DE PROVAS**. Esse aqui é um passo a passo completo sobre isso e mais.*

O que eu quero passar agora é tudo que lembro desse caminho de estudos de vocês. Coloquem na cabeça que ele sim, é muito árduo, dói bastante, mas a dor passa e o cargo fica. E o método é nada mais, nada menos do que uma rotina pra seguir.

Bem, preciso da coragem de vocês para enfrentar tudo. Desejo que se toquem das falhas e paguem o preço necessário para o sucesso. Tenham coragem de melhorar. Deixem de mentir pra si mesmos e assumam a responsabilidade por se tornarem melhores e merecerem serem mais felizes.

Abraços e muita sorte e felicidade pra todos!

4 PONTOS - **MÉTODO SScq** para estudar e passar no seu concurso.

1o - TODOS têm como passar se não desistirem

Só é impossível passar em 2 situações:

aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos

Qual concurso escolher?

Como organizar sua vida para estudar para concursos?

Como organizar o local de estudos?

3o - Técnicas para estudar

Quais as melhores técnicas?

Como escolher a sua técnica de estudo.

Como estudar por questões?

Como estudar por provas?

Como estudar para SUA PROVA?

4o - Técnicas para fazer provas

Quais as melhores técnicas?



Em cima desses 4 pontos vou ajudar vocês a criarem uma rotina de estudos de acordo com a necessidade de cada um, porém, usando as mesmas técnicas e seguindo o mesmo roteiro. Eu a criei. Espero que sirva! Vamos lá!

4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

1o - TODOS têm como passar se não desistirem

Só é impossível passar em 2 situações:

aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos

Qual concurso escolher?

Esse ponto é crucial. Não adianta escolher um concurso só pela remuneração ou status.

Procurem saber das atividades que vocês irão realizar. Elas estão descritas em seu edital. E você pode pesquisar sobre as mesmas no Youtube, no Google, e até em grupos do Facebook.

Se puder ir no órgão que desejam trabalhar e conversar com profissionais que já vivem essa realidade para tirar dúvidas, melhor ainda.

É preciso ter certeza se é aquilo que se quer mesmo. Afinal, depois de tomarem posse, é muito difícil e sofrido ter que abandoná-lo percebendo que não tem aptidão ou interesse algum por aquele trabalho ou rotina.

Pese se vale a pena a remuneração, custo de vida e cidade da vaga.

Pese se não havendo plano de cargos e carreiras você não irá se frustrar passando a vida toda dentro da mesma rotina e salário, apesar das especializações.

Pese se tem o mínimo de interesse pelas atividades do cargo.

E as matérias? Você dará conta de estudar?

Pese seu perfil profissional, sua personalidade e tudo que for necessário para que escolha a melhor área, o melhor concurso e cargo.

Depois de feita essa escolha é a hora de se preparar para tomar posse dele.

✓ **Segundo a Associação Nacional de Proteção e Apoio aos Concursos (ANPAC), o crescimento do número de concurseiros é de 40% ao ano.**

<https://www.correio24horas.com.br/noticia/nid/o-numero-de-pessoas-que-investem-no-concurso-publico-cresce-40-ao-ano/>



Pelas minhas estimativas pessoais existem no país, atualmente, 2020, em torno de 10 milhões de pessoas tentando concursos, frequentemente, e esse número pode chegar a 15 milhões esse ano. Movimentam 50 bilhões de reais no mundo dos concursos públicos. É BRINCADEIRA? NÃO, né!

4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

1o - TODOS têm como passar se não desistirem

Só é impossível passar em 2 situações:

aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos

Qual concurso escolher?

Como organizar sua vida para estudar para concursos?

Não adianta escolher perfeito um concurso pra estudar, se não existe organização na sua vida para estudar.

A partir do momento que se decide estudar para concursos públicos, passar será sua meta de vida. E tudo ao seu redor deverá reconfigurar-se para fazer você chegar onde quer.

Sua alimentação, seu sono, seus horários, seu tempo disponível, e até suas relações interpessoais deverão ser caminhos retos para sua conquista.



É realmente uma mudança de mentalidade muito séria. Você deverá cobrar-se disso e o mundo te cobrará também. Mesmo que esconda, existem pessoas que terão que saber, pois isso as afetará.

Haverá pessoas que vão te dar tanto apoio que vão perguntar direto quando é a prova porque têm certeza do seu êxito.

Haverá pessoas que dirão que você não passará nunca porque é preguiçoso, porque não tem disciplina, não persevera com nada na vida, que nunca gostou de estudar, nunca irá conseguir.

O que digo é: seu passado não importa. O que as pessoas pensam de você, também não.

Não importa se você foi sempre o melhor aluno da classe, ou se sempre teve dificuldades de aprendizado ou compreensão e coisas difíceis você dispensa.

É muito louco o que vou dizer, mas passar em concurso público tem muito mais a ver com técnica e garra do que com intelectualidade.

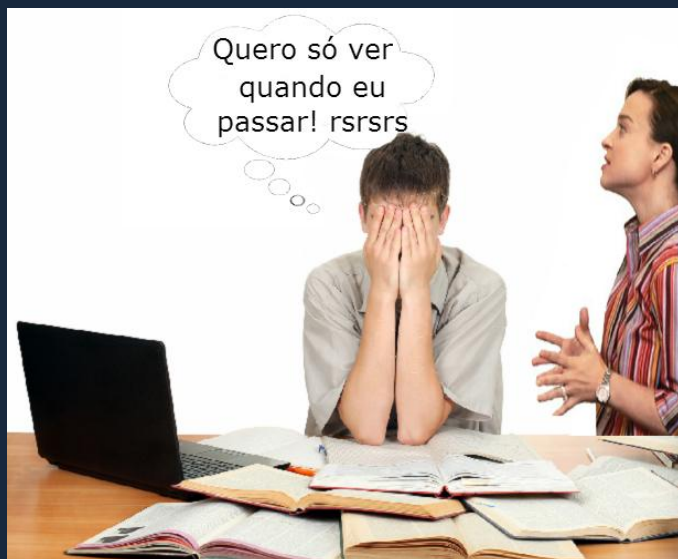
Você não tem que se aprofundar em nenhuma matéria. Somente saber o que cai, como cai, e treinar isso exaustivamente até o mais perto da perfeição.

Dependerá muito mais de você aprender a estudar com o que você consegue obter, deixar de dar desculpas para os outros e para si, seguir rotina com disciplina, procurar ao máximo organizar sua vida em horários e tarefas, e, o que não der, deixar para outro momento porque seu foco agora é estudar até passar.

4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

1o - TODOS têm como passar se não desistirem
Só é impossível passar em 2 situações:
aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos
Qual concurso escolher?
Como organizar sua vida para estudar para concursos?



Família, amigos e parceiros amorosos.

Deverá existir um desejo muito verdadeiro de passar em concursos e isso deve ser exposto para as pessoas importantes de sua vida de forma muito sincera.

Será valioso o apoio de amigos, familiares e parceiros. Contudo, estas pessoas não devem ser enganadas com desculpas, e você fingindo que está estudando, muitas vezes às custas do apoio delas.

Por outro lado, se não houver nem o apoio moral e nem financeiro, você também deverá se esforçar ao máximo para mostrar a seriedade do caminho que está percorrendo. O foco é seu estudo e nada mais.

Não é a hora de confrontos. Coloque limites de horários para contatos, pois estudar é solitário e você precisará se focar em si, nos conteúdos e nas dificuldades e degraus a passar.

Se há muita pressão, faça deles estimulante para continuar.

Não espere o apoio perfeito para você. O sonho e seu caminho de amadurecimento nas provas é particular. Faça o seu e entenda que quem gosta de você vai compreender seus sacrifícios e vai esperar esse tempo passar.

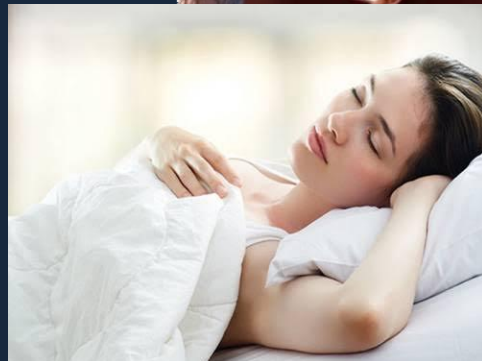
4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

1o - TODOS têm como passar se não desistirem
Só é impossível passar em 2 situações:
aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos
Qual concurso escolher?
Como organizar sua vida para estudar para concursos?
Sono e descanso.



O caminho do concurseiro é árduo e cansativo. Por isso o sono e descanso são fundamentais. Na minha opinião, não deve-se forçar nunca. O ideal é começar os estudos o quanto antes da data da prova para não acontecer exageros. Estude sempre até o limite de seu corpo. Ele demonstrou cansaço é a hora de descansar. De nada adiante estudar por 12 horas seguidas ou da hora que você acorda até dormir de novo.



Nosso cérebro não consegue manter-se por tantas horas como esponja. Dê intervalos a cada 3 horas de 30 minutos. Não para ir às redes sociais, por exemplo. Descanso mesmo. Seus olhos e cabeça e resto do corpo precisam dessas paradas. Sempre respeite seus limites.

O que não pode acontecer é você dormir mais que estuda. Aí não. Dormir à noite, é importantíssimo. Seu corpo não pode sofrer tanto fora da rotina. Durma as horas que você sempre dormiu ou acorde uma hora mais cedo. Mais que isso vai ser um choque para você a longo prazo ou em poucos dias. Na verdade, pausas para descanso já devem estar programadas para não te desestimular. Seu corpo deve estar junto com você nesse caminho bem e disposto até o fim. Assim como sua atenção, psicológico e emocional. E o sono de qualidade é fundamental. Existirá um caminho a ser percorrido e você não pode chegar muito exausto na prova porque isso pode gerar efeito reverso e você esquecer o conteúdo, passar mal ou até mesmo, dormir na prova!



4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

1o - TODOS têm como passar se não desistirem

Só é impossível passar em 2 situações:

aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos

Qual concurso escolher?

Como organizar sua vida para estudar para concursos?

Alimentação e estimulantes.



Se somos o que comemos, imagina quando se trata de m atleta ou concurseiro.

Procure se alimentar mais saudável com pratos leves. Alimentos mais gordurosos ou pratos mais pesados.

Pense comigo, se você come algo pesado, as chances de você se sentir indisposto, com mal estar ou sonolento aumentam bastante.

Se tudo que você precisa é de disposição e bom ânimo, então, os pratos mais saudáveis e mais leves deverão fazer parte do seu dia-a-dia.

Alimentos como peixes, nozes e linhaça são ricos em Ômega-3. Essa substância ativa a memória, auxilia nos processos cognitivos e favorece a transmissão dos impulsos nervosos. Sem contar que ela ajuda a diminuir o estresse, pois esse ácido graxo é um potente antioxidante, diminuindo os efeitos dos radicais livres gerados pela tensão.

Outra substância essencial é o ferro, pois auxilia na oxigenação dos tecidos, inclusive, o cérebro. Você pode encontrá-lo em alimentos como feijões, beterraba, açaí, carnes vermelhas e folhas verdes escuras.

Outros alimentos que valem a pena ingerir são:

- Morangos - estimulam os mecanismos cerebrais de armazenar memória a longo prazo

- Ervilha, pão integral, batata, oleaginosas (castanhas, amêndoas, amendoim) - ricos em tiamina, vitamina essencial para formação de neurotransmissores.

Disponível em: <https://www.jobconcursos.com/noticias-sobre-concursos/alimentacao-e-concursos-conheca-os-melhores-alimentos-para-os-concurseiros/1727>

E quanto aos estimulantes, Sarah?

Bem, ajudam bastante se existir bom senso. Na verdade, tudo se resume ao café. Pois os bons energéticos são a base de café. Então, você não precisa gastar mais dinheiro com isso.

O ideal é um gole de três em três horas ou toda vez que você for terminar um assunto.

Açaí para quem gosta também é muito bom. Ótimo para manter-se disposto.

E no dia da prova, Sarah? Nesse dia, um lanche seu da sua rotina. Leve, de preferência.



4 PONTOS - **MÉTODO SScq** para estudar e passar no seu concurso.

1o - TODOS têm como passar se não desistirem
Só é impossível passar em 2 situações:
aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos
Qual concurso escolher?
Como organizar sua vida para estudar para concursos?
Atividade Física.



Os exercícios aumentam a capacidade de memória, de concentração e ajudam seu corpo a agüentar tantas horas de estudos na mesma posição, geralmente. Seu corpo vai precisar com toda certeza de exercícios direcionados a sua coluna, pernas e pescoço, principalmente.

Vamos nos esticaaaaaaaaar!

Não importa o tempo em si. A dica é pelo menos 30 minutos diários a 1 hora. Você pode escolher entre natação, bicicleta, dança, ou mesmo até fazer séries em casa de exercícios se alongando.

Não pode é ficar sem praticar. Não dá.



Se você já pratica esportes, continue. Caso não, é um excelente momento para começar. Procure algo para desopilar sua mente e lhe ajudar com postura e a manter o peso.

O estresse também é combatido pela atividade física.

Caso esteja tão estressado ao ponto de chorar, uma volta no quarteirão, uma caminhada na pracinha, comprar o pão na padaria... Se esticar na escada, na parede...

Tudo isso ajuda a alongar o corpo, sair do foco do estresse, aliviando tensões e quando você voltar a estudar verá que virá com o cérebro oxigenado trazendo novo ânimo e lhe ajudando a absorver muito melhor os conteúdos.

Já cheguei às vezes a entender uma questão com dúvida na volta pra casa voltando da bodega.

Já exercícios e treinamentos mais pesados podem lhe prejudicar e tirar você da sua prova.

Se você tem costume deles, esteja atento para possíveis contusões e exageros.

A hora não é de bater recordes e sim de melhorar sua saúde física e psicológica e até o sono para ganhar rendimento nos estudos e conseguir sua aprovação em seu concurso.

4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

1o - TODOS têm como passar se não desistirem

Só é impossível passar em 2 situações:

aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos

Qual concurso escolher?

Como organizar sua vida para estudar para concursos?

Trabalho e/ou emprego



Esse período em que você vai estar estudando lhe trará algumas questões.

Uma delas é: Até quando conseguirei ficar sem dinheiro e estudando?

A outra é: Como aguentarei trabalhar e estudar e será que verei resultados do meu imenso esforço?

É angustiante. Contudo, alguma dicas que darei aqui irão facilitar seu caminho e/ou pelo menos te direcionar para um caminho.

Se você trabalha, e, ama o que faz e/ou precisa do emprego para as contas da casa e de sua vida, o caminho é muita ORGANIZAÇÃO.

Terá que organizar tarefas e horários e fazer o possível e impossível para cumprir diante dos imprevistos diários.

Quando se tem filhos, a responsabilidade com gastos e também pela criação lhe pressionam bastante. Para que tanta pressão não acabe por frustrá-lo ou deixá-lo paralisado ou exausto terá que organizar-se em volta do seu estudo.

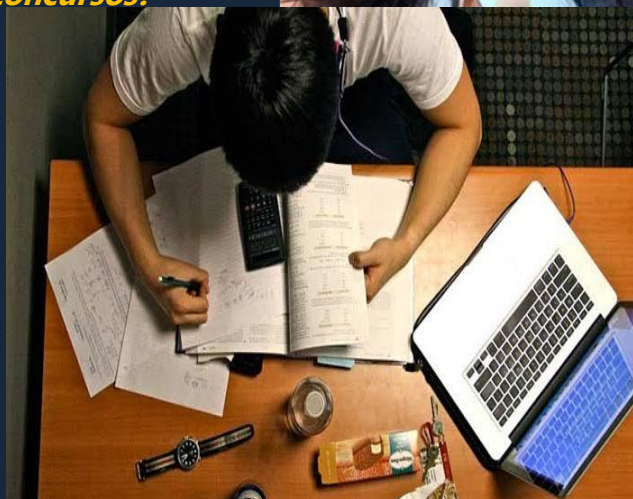
Toda a sua rotina deverá ser organizada para tirar o máximo de oportunidade de horas de estudo possíveis. Um intervalo de almoço, o trânsito, o descanso antes de dormir. Todos provavelmente virarão horas de estudo. Pois você trabalha e deve continuar a executar suas atividades com ânimo e competência.

Se você não estuda, aí o que mais vai precisar é de DISCIPLINA, até mais do que organização, pois terá tempo de sobra e isso pode ser uma arma letal chamada procrastinação.

Seu tempo da hora que acorda até dormir deve ser organizado em tarefas específicas com horários específicos e seguir essa rotina lhe fará um campeão certamente pois tudo na vida é experiência e perseverança.

Distrações e até seus relacionamentos devem obedecer as leis do seu cronograma de estudos.

Não há como dizer que quem trabalha tem menos chance de passar do que quem não trabalha. Não são as horas em si e sim a qualidade dos estudos e a disciplina até o fim.



4 PONTOS - **MÉTODO SScq** para estudar e passar no seu concurso.

1o - TODOS têm como passar se não desistirem

Só é impossível passar em 2 situações:

aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos

Qual concurso escolher?

Como organizar sua vida para estudar para concursos?

Filhos ou dependentes.

Pai e mãe estudantes vivem rotinas duras. Imagina se tratando de concursos públicos. Filhos são para vida toda e responsabilidade maior sua. Então, não dá para limitar muito o contato como com amigos e parentes, e até parceiros.

Estudar em casa, então, vai exigir de você muita disciplina e jogo de cintura para saber quais situações podem vir a ser oportunidades pra estudar e

outras não. Se seus filhos forem bebês, não tem muito o que questionar. Eles devem ser sua prioridade e esse momento é de desacelerar a vida para dar atenção a eles porque precisam e porque passa rápido.

Avalie se você não pode somente iniciar os estudos, ou manter-se numa velocidade amena. Poucas horas e quando der certo sem se pressionar tanto ou aos outros.

Se seus filhos já forem maiores de 4 anos, você pode trazer atividades como pintar e escrever pra eles do seu lado, enquanto você estuda. Ou estudar quando estão dormindo ou na creche.

Para crianças maiores, você já pode sentar e explicar pra eles que seu estudo, livros e tudo mais são importantes porque há um objetivo maior. Você pode imprimir atividades de reforço escolar para fazerem enquanto você estuda, por exemplo.

Caso você seja mãe ou pai e trabalhe fora de casa, e quando chegar, fique dividido entre os filhos e a vontade de estudar, meu conselho é faça parcerias com parentes, ou outras pessoas.

Para você cabe as mesmas dicas acima, esforce-se e mais um conselho: converse!

Converse com sua família sobre a necessidade de apoio para que você consiga estudar nas poucas horas que sobram com atenção.

E por último, se seus filhos já são adolescentes, programe-se com ele sobre seus estudos, peça-os para ajudar no que for possível e dê o exemplo. Já já são eles estudando também.



4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

1o - TODOS têm como passar se não desistirem.



Só é impossível passar em 2 situações:

aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos

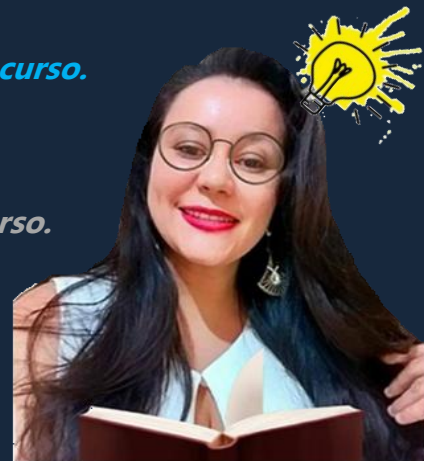


Qual concurso escolher?



Como organizar sua vida para estudar para concursos?

Como organizar o local de estudos?



Se eu tivesse uma mesa dessa
quem sabe se eu não estudava 😊



Local de estudos muito cheio de informação.

Pense assim: seu cérebro já está pressionado a absolver tudo e vê um monte de distração tentadora? SÓ ATRAPALHA!

-Milhares de canetas coloridas de bonequinhos e tudo mais só faz você pensar que está brincando de estudar.

-Post-it? A mesma coisa. Existem técnicas de como usar sem que o seu excesso seja prejudicial.

-Papéis demais em cima da mesa, fotos, iluminação nos olhos, tudo isso vai tornar seu estudo muito confuso e maçante. Você vai acabar rabiscando ou ligando pro da foto, vaguear no tempo e esquecer o que estava estudando..



Local de estudos com somente o necessário para o dia.

Pense assim: seu cérebro já está pressionado a absolver tudo e vê um monte de distração tentadora? SÓ ATRAPALHA! Então, seja *clean*!

-Procure não passar tantas horas de frente pra tela do computador ou celular estudando. E quanto menor a tela dele menos luz afetará seus olhos.

-Separe os livros do dia ou conteúdos do dia em pdf ou impressos e coloque na sua frente somente eles.

-Canetas: só as extremamente necessárias.

-Uma garrafinha térmica d'água e outra de café para você não passar o dia se levantando.

-Horários determinados de começo e fim do estudo e treino fixos pra te lembrar.

-Nada de celular perto! A não ser que esteja estudando por ele. Evite isso, melhor.

-Iluminação nos conteúdos e não nos seus olhos. Utilize a natural o máximo possível.

-O local de estudo deve ser o mais tranquilo possível. Se isso der sono, coloque uma música pra estudar (pesquise). Eu estudo assim.

-Tenha a melhor cadeira possível dentro de suas condições ou da sua casa. Regule altura!! Evite dores insuportáveis no pescoço e ombros.

-Mantenha o local limpo e arejado.

-Tenha perto de si todos os conteúdos e objetos que precisa.

-Estude longe de cama ou você estará dormindo. E você deve estudar!



4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

✓ **1o - TODOS têm como passar se não desistirem.**
Só é impossível passar em 2 situações:
aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

✓ **2o - Organização dos estudos**
✓ **Qual concurso escolher?**
✓ **Como organizar sua vida para estudar para concursos?**
✓ **Como organizar o local de estudos?**

3o - Técnicas para estudar
Quais as melhores técnicas?
Como escolher a sua técnica de estudo.
Como estudar por questões?
Como estudar por provas?
Como estudar para SUA PROVA?

4o - Técnicas para fazer provas
Quais as melhores técnicas?



Colegas, agora vamos às técnicas.
Ao Método SScq em si.
Vocês terão uma lista de técnicas de estudos e minha opinião sobre cada uma. Só verdades, doa a quem doer.
Ensinarei como escolher a melhor técnica de estudos de acordo com sua personalidade, necessidade e objetivo.
E é claro, ensinarei como estudar por questões passo a passo.
Como estudar por provas completas.
E como estudar melhor para a SUA PROVA de acordo com o perfil da área, banca, órgão e cargo.
E por fim, listarei as melhores técnicas de como fazer provas.



4 PONTOS - MÉTODO SSq para estudar e passar no seu concurso.

 **1o - TODOS têm como passar se não desistirem.**
Só é impossível passar em 2 situações:
aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

 **2o - Organização dos estudos**
 **Qual concurso escolher?**
 **Como organizar sua vida para estudar para concursos?**
 **Como organizar o local de estudos?**

3o - Técnicas para estudar
Quais as melhores técnicas?



Fichamentos

Se forem feitos à mão eu acredito que potencialize muito sua capacidade de absolver conteúdos e fazer novas conexões. Se você sempre usar suas palavras mesclando com termos chaves recorrentes em provas acredito que não precisará mais ler nenhum outro conteúdo, daquele assunto, só o seu, economizando tempo e dinheiro. Se for fichamento dos outros, perde muito o sentido. 

Resumos

Resumos na minha opinião são interessantes para palestras, provas discursivas, menos para concursos públicos. Porque você tem que aprender e decorar, por vezes, justamente como são cobrados os assuntos. Então, as estruturas das questões, modelos, termos e pegadinhas você não faz resumo. E aí, como fica?

Ciclo de estudos

Multiplicidade de assuntos geram ansiedade. Porém, o cérebro gosta do novo, se abre muito curioso. Quando se intercala assuntos já previamente escolhidos e organizados, o cérebro se sentirá instigado a recomençar um outro raciocínio novo.

Se você só estudar uma matéria depois que a outra acabar, poderá sofrer o risco de chegar na prova sem ter visto um monte das matérias. Por isso, o ciclo é sua arma de ver vários conteúdos todo dia e estar sempre aprendendo.

Áudio

Maravilha! Você ouve em qualquer lugar, basta um fone de ouvido. E sua memória vai gravar o assunto como uma música. Você pode transformar arquivos Mp4 em Mp3 ou gravar sua voz lendo uma questão comentada ou fichamento, por exemplo.

Vídeo

Maravilha! Você pode assistir suas aulas em inúmeros equipamentos diferentes e evitar ter que passar horas lendo tanto conteúdo.

Esquemas

Maravilha! Se você utilizar os esquemas tal qual cai nas provas, termos ou ideias principais, é um trunfo muito legal, mesmo.

4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

 **1o - TODOS têm como passar se não desistirem.**
Só é impossível passar em 2 situações:
aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

 **2o - Organização dos estudos**
 **Qual concurso escolher?**
 **Como organizar sua vida para estudar para concursos?**
 **Como organizar o local de estudos?**

3o - Técnicas para estudar
Quais as melhores técnicas?



Fichamentos

O problema é que levam tempo demais para elaborar. E se a pessoa não tiver prática, nem muita noção do que é recorrente em provas, poderá perder todo o seu tempo construindo algo mais parecido com o mesmo texto.

Resumos

O problema é que levam tempo demais para elaborar. E se a pessoa não tiver prática, nem muita noção do que é recorrente em provas, poderá perder todo o seu tempo construindo algo mais parecido com o mesmo texto.

Ciclo de estudos

Multiplicidade de assuntos geram ansiedade. Porém, o cérebro gosta do novo, se abre muito curioso. Quando se intercala assuntos já previamente escolhidos e organizados, o cérebro se sentirá instigado a recomençar um outro raciocínio novo.

Se você só estudar uma matéria depois que a outra acabar, poderá sofrer o risco de chegar na prova sem ter visto um monte das matérias. Por isso, o ciclo é sua arma de ver vários conteúdos todo dia e estar sempre aprendendo.

Áudio

Maravilha! Você ouve em qualquer lugar, basta um fone de ouvido. E sua memória vai gravar o assunto como uma música. Você pode transformar arquivos Mp4 em Mp3 ou gravar sua voz lendo uma questão comentada ou fichamento, por exemplo.

Vídeo

Contudo, perde-se muito tempo assistindo um monte de aula quando poderia se estar treinando logo as questões de provas. Cursinhos vendem aulas demais. **Prefira Lives.**

Esquemas

Maravilha! Se você utilizar os esquemas tal qual cai nas provas, termos ou ideias principais, é um trunfo muito legal, mesmo.

4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

1o - **TODOS** têm como passar se não desistirem.
Só é impossível passar em 2 situações:
aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - **Organização dos estudos**
Qual concurso escolher?
Como organizar sua vida para estudar para concursos?
Como organizar o local de estudos?

3o - **Técnicas para estudar**
Quais as melhores técnicas?
Como escolher a sua técnica de estudo..

Se você gosta mais de **ciências exatas, cálculos, ou seja, gosta do razoável, provável, então, que você tenderá a gostar mais de técnicas como**
Esquemas
Fichamento
Decorar
Áudio
Vídeo



Se você gosta mais de **cores, desenhos, formas, sons, criar, provável, então, que você tenderá a gostar mais de técnicas como**
Esquemas
Mapas Mentais
Áudio
Desenhos
Dar aula



É muito pessoal a escolha do método ideal você. Teste todos ou faça uma escolha muito intuitiva. Ninguém conhece sua personalidade e suas necessidades melhor que você mesmo.

4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

1o - TODOS têm como passar se não desistirem.



Só é impossível passar em 2 situações:

aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos



Qual concurso escolher?



Como organizar sua vida para estudar para concursos?



Como organizar o local de estudos?

3o - Técnicas para estudar

Quais as melhores técnicas?

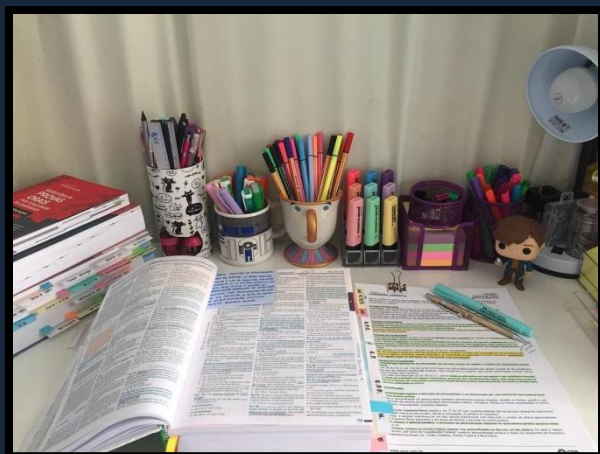
Como escolher a sua técnica de estudo..



Cadê a galera do
marca-marca?!



Na minha opinião, Post-its e canetas coloridas são o mais colorido que você deve ter no local de estudos. De resto ele deve ser *clean*! Cuidado com distrações e bobagens. Crianças não fazem concurso público.



Canetas marca-texto



São antigas e uma febre até hoje! Maravilhosas também! E existem as para pdfs.

O problema delas é a loucura que nos dá de sair marcando tudo e bem colorido.

A dica é tenha uma cor para:

Importante

Difícil

Recorrente

E só. Muitas cores vão confundir você demais estudando e na hora da prova não precisa ter que lembrar tanta cor pra cada lembrança.

Post- it



Esses é a mesma ideia das canetas marca-texto, contudo você vai precisar mesmo tanto para separar assuntos quanto para marcar lembretes, dúvidas ou macetes.

Dica: Marca nas legislações o que mais cai. Eles assim como as canetas também estão disponíveis nos arquivos digitais como leitores de pdf.



4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

1o - **TODOS** têm como passar se não desistirem.
Só é impossível passar em 2 situações:
aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos
Qual concurso escolher?
Como organizar sua vida para estudar para concursos?
Como organizar o local de estudos?

3o - Técnicas para estudar
Quais as melhores técnicas?
Como escolher a sua técnica de estudo..



As minhas escolhas são:
Ciclo de estudos para conteúdos teóricos e questões.
Estudar por questões para aprender, treinar e revisar.
Meus esquemas prontos.

Ciclo de estudos para conteúdos

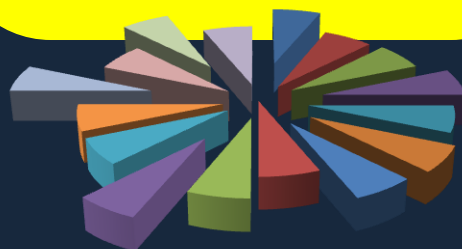
Exemplo: Serviço Social

- Fundamentos do Serviço Social - **sempre recorrente em provas**
- História do Serviço Social - **sempre recorrente em provas**
- Projeto Ético-Político - **sempre recorrente em provas/ - tendência em provas**
- Fazer Profissional - **tendência em provas**
- Questão Social - **sempre recorrente em provas**
- SUAS/LOAS - **sempre recorrente em provas**
- Família - **sempre recorrente em provas**
- Estatutos - **sempre recorrente em provas**
- Políticas Sociais - **tendência em provas**
- Planos, Programas e Projetos - **tema mais raro em provas, mas básico também.**
- Serviço Social na Contemporaneidade - **sempre recorrente em provas**
- Neoliberalismo - **tendência em provas**
- Reestruturação Produtiva - **tendência em provas**
- Pesquisa em Serviço Social - **tema mais raro em provas, mas básico também.**
- Instrumental Técnico-Operativo do Serviço Social -
- Movimentos Sociais - **tendência em provas**
- Vulnerabilidade Social - **tendência em provas**

Usando o exemplo do Serviço Social, esses são os conteúdos mais importantes e que devem ser revisados para quaisquer provas.

Deve-se priorizar os recorrentes e os tendência nas provas e ler pelo menos uma vez os menos.

Dica: **1 hora – recorrentes**
1 hora – tendência
Faça o ciclo na tabela e vá fechando o dia ou a semana de estudos.



4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

1o - **TODOS** têm como passar se não desistirem.
Só é impossível passar em 2 situações:
aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

2o - Organização dos estudos
Qual concurso escolher?
Como organizar sua vida para estudar para concursos?
Como organizar o local de estudos?

3o - Técnicas para estudar
Quais as melhores técnicas?
Como escolher a sua técnica de estudo..



As minhas escolhas são:

Ciclo de estudos para conteúdos teóricos e questões.
Estudar por questões para aprender, treinar e revisar.
Meus esquemas prontos.

Como estudar por questões?

Calma...

Por quê estudar por questões?

Porque:

É o único método que te mostra a realidade tal qual ela é. Afinal, você vai fazer provas e não se graduar em nenhum assunto.

Portanto, você aprende quais **modelos de questões**, **estruturas preferidas**, **termos interpoladores**, **pegadinhas**, **quais textos e legislações** mais são cobradas, **tendências de provas**, **perfis de bancas**, **raciocínio correto sobre cada tema para concursos**, **atualidades** e muito mais.

Além de tudo, **você treina o tempo**, pois está sempre fazendo simulados e **treina o emocional**.

Você não vai mais inseguro fazer provas, pois você já vive fazendo-as.

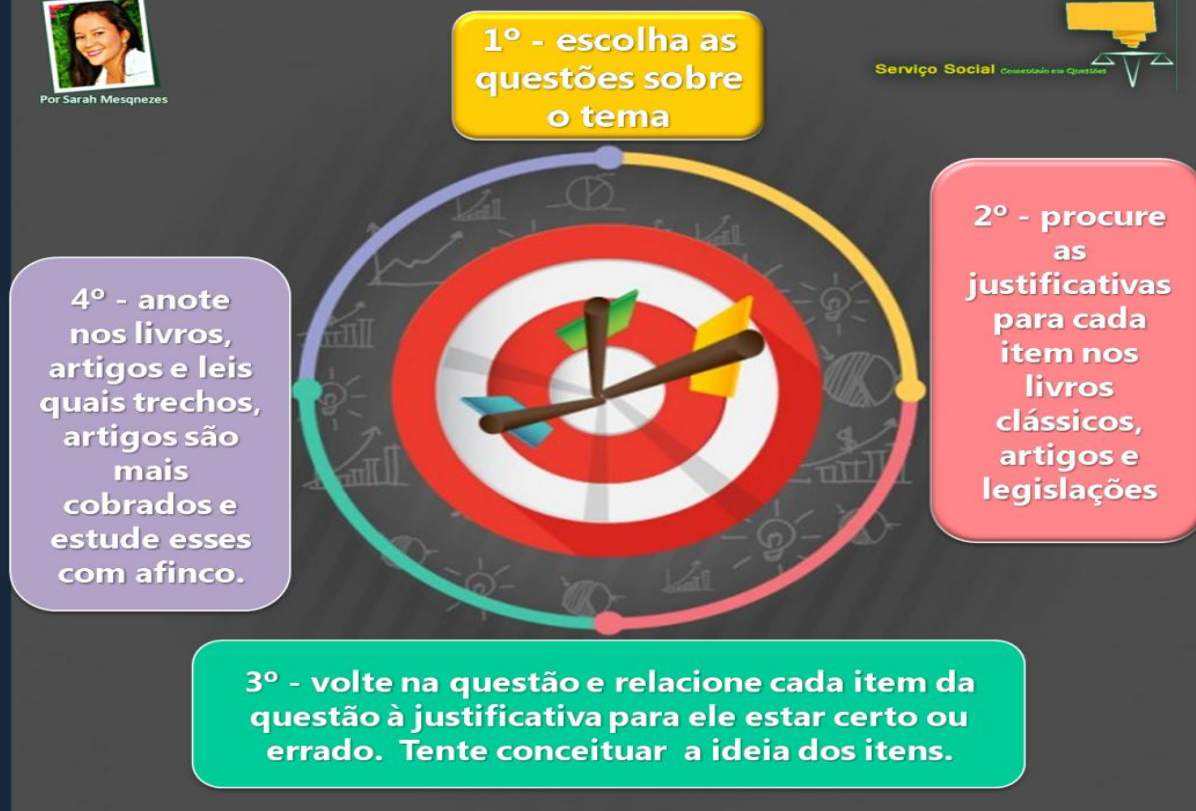
E à medida que você for treinando e acertando, ficará viciado. Será prazeroso e estimulante.

Vai ver tantas provas que no dia vai até rir de encontrar aquela questão que você já estudou lá de novo ou parecida ou tentando de forma nova te derrubar, mas você já está treinado. Você se preparou.

Você vai passar!!!



Por Sarah Mesquezes



Como estudar por questões?

1º - Você terá que acessar um site de questões on-line e assinar. Porque só assim terá acesso as ilimitadas questões que você vai precisar. Existem muitos sites, gratuitos e pagos.

2º - Usar os filtros do site para filtrar questões sobre o tema que você vai estudar. Eles já colocam em ordem de atualidade.

3º - Procure as justificativas de cada um dos itens da questão em arquivos gratuitos da internet. Cuidado. Eles devem ser em fontes oficiais como sites CFESS/CRESS, sites oficiais do governo, artigos científicos e legislações atualizadas.

Faça isso tanto as certas quanto as erradas. Ou pelo menos, marque os termos interpoladores nas opções erradas (**interpoladores são termos que tornam as opções erradas**).

4º - Copie as justificativas e a respectiva questão num arquivo em Word. Ou comente no próprio site que salva todas as suas questões já feitas. Você pode até criar caderno de questões.

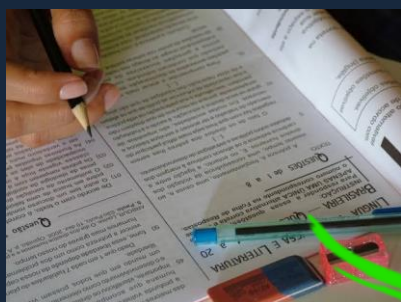
5º - Recomece o ciclo em outra questão até a exaustão. TREEEEINE!

4 PONTOS - MÉTODO SSq para estudar e passar no seu concurso.

✓ **1o - TODOS têm como passar se não desistirem.**
Só é impossível passar em 2 situações:
aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

✓ **2o - Organização dos estudos**
✓ **Qual concurso escolher?**
✓ **Como organizar sua vida para estudar para concursos?**
✓ **Como organizar o local de estudos?**

3o - Técnicas para estudar
Quais as melhores técnicas?
Como escolher a sua técnica de estudo.
Como estudar por questões?
Como estudar por provas?
Como estudar para SUA PROVA?



Estudar por provas on-line:

1º - Você vai ler a prova toda do início ao fim. E anotar ao lado o tema de cada questão. Essa leitura é para você identificar quais temas foram cobrados e o grau de dificuldade da prova.

2º - Após ler toda a prova, você irá buscar comentá-la item por item.

3º - Depois de ter lido a prova toda, e a ter justificado de ponta a ponta, ela servirá de revisão para você.

É A MELHOR REVISÃO DE VÁRIOS ASSUNTOS DE UMA VEZ.

VOCÊ nem precisou se retorcer angustiado achando que não viu todo o conteúdo para a prova.

Estudando por provas, você revisa exatamente o que vão te cobrar! Sem perca de tempo e pode fazer on-line nos sites também.

4 PONTOS - MÉTODO SSq para estudar e passar no seu concurso.

✓ **1o - TODOS têm como passar se não desistirem.**
Só é impossível passar em 2 situações:
aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

✓ **2o - Organização dos estudos**
Qual concurso escolher?
✓ Como organizar sua vida para estudar para concursos?
✓ Como organizar o local de estudos?

3o - Técnicas para estudar
Quais as melhores técnicas?
Como escolher a sua técnica de estudo.
Como estudar por questões?
Como estudar por provas?
Como estudar para SUA PROVA?

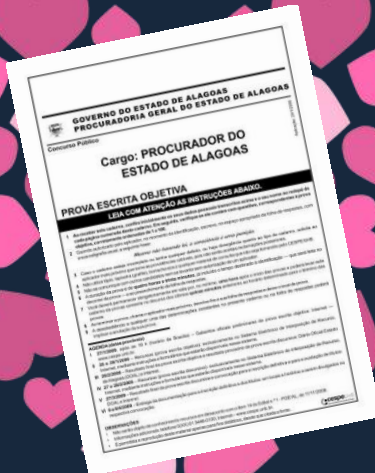


Você vai ler 10 provas últimas da banca organizadora da sua prova e procurar identificar :

Perfil do cargo

Perfil dos concursos da área

Perfil da Banca organizadora



Identificando as principais características da sua futura prova, você vai fazer tudo para dar a ela o que ela mais quer: um candidato pro seu perfil.

Ou seja, que responder o que ela quer que seja marcado

Conquiste-a!

Contudo, O conteúdo é o mesmo. Não precisa comprar conteúdo diferenciado!!

4 PONTOS - MÉTODO SScq para estudar e passar no seu concurso.

✓ 1o - **TODOS** têm como passar se não desistirem.
Só é impossível passar em 2 situações:
aquele que desiste OU aquele que não se inscreve pra concurso.

✓ 2o - **Organização dos estudos**
Qual concurso escolher?
✓ Como organizar sua vida para estudar para concursos?
✓ Como organizar o local de estudos?

3o - **Técnicas para estudar**
Quais as melhores técnicas?
Como escolher a sua técnica de estudo.
Como estudar por questões?
Como estudar por provas?
Como estudar para SUA PROVA?

4o - **Técnicas para fazer provas**
Quais as melhores técnicas?



Colegas, chegou a hora do jogo.
É tudo ou nada.

A pessoa sente um frio na barriga e um filme passa pela cabeça. Foram tantos sacrifícios e sensações experimentadas desde o momento que se começou a estudar até aqui.

E aí, quais as melhores técnicas para se fazer uma boa prova?!

Bem, primeiro de tudo, **calma e concentração**. Você foi metódico, se esforçou bastante e agora é só agir como se tivesse tirando a carteira de habilitação depois de n aulas na auto-escola.

Segundo, **analise o perfil da prova**. Se você perder pontos a cada erro, mais cautela e **comece marcando as questões erradas ou opções erradas**.

Faça logo as questões que já sabe e passe pra próxima. Volte de novo. **Só não empanque** lá. Você tem muita coisa pra fazer e o tempo é curto.

Não tenha pressa, mas atente-se ao tempo para marcar o gabarito.

Alongue-se e beba água.

Procure identificar novamente os erros nas questões. Eles estão ali te esperando.

Passa em concursos não quem acertou mais, mas quem errou menos.

Serviço Social

Comentado em Questões



Janeiro

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1: Confraternização Universal

Maio

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1: Dia do Trabalho 10: Dia das Mães

Setembro

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7: Independência do Brasil

Fevereiro

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

25: Carnaval 26: Cinzas

Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12: Dia dos Namorados 11: Corpus Christi

Outubro

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

12: Nossa Senhora Aparecida 1 Crianças

Março

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8: Dia Internacional da Mulher

Julho

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Agosto

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9: Dia dos Pais

Abril

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12: Páscoa 21: Tiradentes 22: Descobrimento do Brasil

Dezembro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

25: Natal

Novembro

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2: Finados 15: Proc. da República 20: Consciência Negra



D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1: Confraternização Universal

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

25: Carnaval 26: Cinzas

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8: Dia Internacional da Mulher

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12: Páscoa
21: Tiradentes 22: Descobrimento do Brasil

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1: Dia do Trabalho 10: Dia das Mães					

1: Dia do Trabalho 10: Dia das Mães

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12: Dia dos Namorados 11: Corpus Christi

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9: Dia dos Pais

9: Dia dos Pais

D	S	T	Q	Q	S	S	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

7: Independência do Brasil

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

12: Nsa. Sra. Aparecida | Crianças

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2: Finados 15: Proc. da República 20: Consciência Negra

D	S	T	Q	Q	S	S	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

25: Natal

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Semana 1						Simulado
Semana 2						Simulado
Semana 3						Simulado
Semana 4						Simulado

Método SScq – Como estudar sozinho para concursos públicos com disciplina e foco.

- Face: Grupo Serviço Social Comentado em Questões
- E-mail: profasarahmesqnezes@gmail.com
- Insta: <https://www.instagram.com/profasarahmesqnezes/>
- COMPRE PRODUTOS: Whats 85994329388.