



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

**Método SScq – Como estudar sozinho
para concursos públicos com
disciplina e foco –
ROTINAS SScq de estudos.**





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.

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 vocês 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, assim como foi para a elaboração do Método SScq de dizer que a Rotina SScq é a melhor do mundo. Isso é muito pessoal. Contudo, acredito que consegui lembrar de muitas realidades diferentes dos depoimentos e conversas com meus milhares de seguidores.

O conteúdo Rotinas SScq do Método SScq vai trazer pra vocês n maneiras de estudarem e de adaptarem –se a uma rotina de estudos metódica, com disciplina, muita técnica e buscando seu foco total.

As rotinas serão baseadas no Método SScq de ESTUDAR POR QUESTÕES DE PROVAS. Esse aqui é um passo a passo completo sobre isso e mais.

Coloquem na cabeça que estudar é muito árduo, sim senhor, dói bastante, mas a dor passa e o cargo fica. E o método é nada mais, nada menos do que uma rotina pra seguir. E o conteúdo Rotinas SScq vai orientar vocês a vencerem a procrastinação, falta de interesse, irresponsabilidade e frustrações diárias. Vamos pra cima, então!!!

Abraços e muita sorte e felicidade pra todos!

Esse conteúdo vai se estruturar em **5 pontos** e será seu mapa até seu tesouro. O respeito!



5 PONTOS – Rotinas SScq para estudar e passar no seu concurso.

- 1º - A importância da rotina para quem estuda sozinho.
- 2º - Como organizar seu local de estudos.
- 3º - Como criar sua rotina de estudos.
- 4º - Como criar seu ciclo de estudos.
- 5º - Escolha sua rotina dentre várias prontas:

• estudar de 7h às 12h - 14h às 23h

• estudar de 7h às 12h – ou 5 à 6h

• estudar de 14h às 23h – até 9h

• estudar só aos sábados e domingos – sem horas fixas

Estudar com crianças de 0 a 1 ano

Estudar com crianças de 1 a 3 anos

Estudar com crianças de 4 a 7 anos

Estudar com crianças de 8 a 11 anos

Bônus:

- Tabelas de estudos pra você personalizar.
- Ciclos de estudos pra você personalizar.
- Lista Imprescindível Diária.
- Regras para ter sucesso. Não dicas.
- Concurseiros x Mídias Sociais.
- Concurseiro raiz x Concurseiro Nutela.
- Método SScq – Como estudar sozinho para concursos.



A importância da frequência, a importância da rotina.

***“Nós nos transformamos naquilo que praticamos com frequência .
A perfeição, por tanto, não é um ato isolado. É um hábito.” Aristóteles.***

Parafraseando Aristóteles, frequência é o caminho para perfeição. Pelo menos, para o mais alto que podemos melhorar.

É difícil não nos desmotivarmos com nossas quedas e fraquezas e o hábito é capaz de nos fortalecer. A frequência constante sob as mesmas condições acabam por moldar nossos comportamentos. O que parecia tão duro ou até inalcançável, de repente nos aparece como algo provável e até fácil.

Quando se inicia o processo de estudos para concursos públicos, acredito que o ponto crucial não são os conteúdos que se vão estudar e sim com qual frequência e método eles serão estudados e treinados.

A procrastinação com a responsabilidade de executar metas dentro de prazos determinados, como para concursos (o edital vai sair) é um dos grandes ou o maior vilão da vida do concurseiro que ainda fracassa. E ela é duramente evitada quando existe uma rotina. Mesmo que aconteça a vontade de deixar pra lá, o cronograma de ações e horários passa a te puxar de novo para ele e isso tudo acaba por fazer você priorizar e priorizar-se. Tudo que for supérfluo ou não for urgente, não poderá caber na sua rotina e nem alterá-la. Pessoas altamente ansiosas ou estressadas trabalham muito melhores quando se há uma rotina estabelecida, pois conhecem o que têm que fazer para alcançar o sucesso e o que não podem fazer, caso façam estarão se afastando de suas metas. É bem mais fácil perceber onde está errando e corrigir-se do que quem estuda sem o hábito de horários, tarefas e objetivos claros.

Então, independente da rotina que você escolher para você, dentre várias que vou apresentar, o ponto é: não sair da frequência. E se sair, voltar correndo pra ela.

Veja sua rotina escolhida como um carro/ônibus/trem para seu cargo público. Se você descer, deverá correr para pegar na estação mais próxima, o mais rápido possível. Ou seja, se algo vier por atrapalhar ou alterar sua rotina, você deve me prometer que irá voltar pra disciplina dela e buscar não sair mais dela.

Tudo que vou passar aqui não tem a pretensão de querer parecer perfeito ou único, contudo é uma direção muito organizada e por isso com n vezes mais chances de dar certo.



De modo objetivo, a organização de uma rotina trará para você:

- Capacidade de distinção das fases do processo de estudo e aprendizado;
- Detecção de erros e acertos;
- Capacidade de auto-avaliação constante;
- Maior capacidade de resolutividade;
- Melhora o sono;
- Melhora a alimentação;
- Melhora a atividade física ;
- Diminui a sensação de solidão;
- Diminui a ansiedade;
- Melhora as condições de ação constante;
- Evita desperdício de tempo;
- Respostas rápidas e flexibilidade para adaptação, se necessário;
- Preocupação somente com o real;
- Melhor coordenação entre várias áreas da sua vida;
- Melhora o humor;
- Melhora a auto-estima;
- Melhora a motivação;
- Sistema de ações e reações claras;
- Sistema de recompensas ;
- Pequenas vitórias são valorizadas;
- Desenvolvimento de habilidades necessárias para o sucesso do processo;
- Desenvolvimento de novas habilidades durante o percurso;
- São muitas e você vai descobrir mais.





5 PONTOS – Rotinas SScq para estudar e passar no seu concurso.

- ✓ 1o – A importância da rotina para quem estuda sozinho.
- ✓ 2o – Como organizar seu local de estudos.

Uma super-dica: tenha no seu quarto garrafas ou canecas térmicas para água, café e suco. Assim, você evita de ficar se levantando e perdendo a concentração para ir na cozinha.



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!



5 PONTOS – Rotinas SScq para estudar e passar no seu concurso.

- ✓ 1o – A importância da rotina para quem estuda sozinho.
- ✓ 2º – Como organizar seu local de estudos.
- ✓ 3º – Como criar sua rotina de estudos

Exemplo, abaixo:



1.1. Estabeleça horários x ações. Para definir quais ações, você deverá escolher quais as suas prioridades de vida durante o tempo que estará estudando e quais as matérias que estarão no seu ciclo de estudos.

1.2. Fazer seu plano de estudos. Defina os horários que poderá estudar (é o que você tem disponível), as matérias, e acrescente suas necessidades num cronograma. Por exemplo, comer, dormir, tirar uma pausa, praticar um esporte, enfim. Referente às matérias, quanto mais importante for um conteúdo mais você dedicará horas para ela. Para saber isso, deve-se analisar o perfil da prova, do cargo, da banca, são n fatores. O melhor é avaliar quantas vezes aquele tema já foi cobrado na prova que irá fazer. Essa é a relevância dele. Coloque asteriscos ao lado do nome da matéria ou de cor destacada.

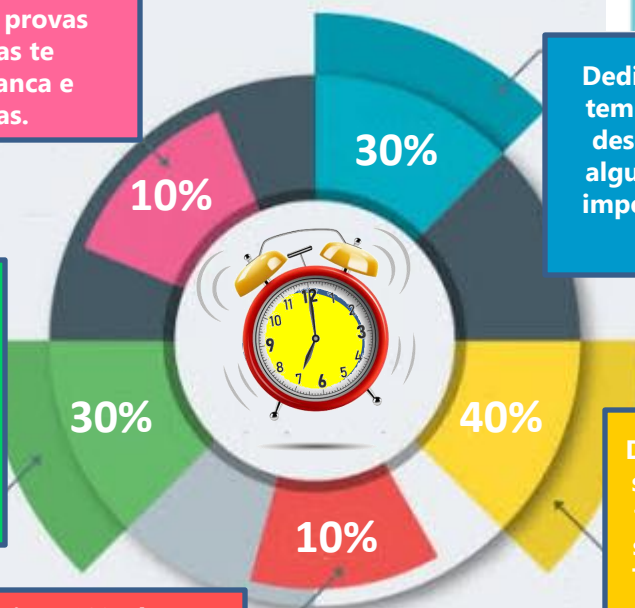
	SEGUNDA
07h	Matéria X
08h	Matéria A
09h	Matéria B
10h	Matéria C
11h	Treino
12h	Almoçar

Tempo x tarefas x prioridades: dicas.

Dedique no mínimo 10% do seu tempo de estudos a ler provas completas. Só ler. Elas te mostrarão perfis de banca e tendência de provas.

Dedique no mínimo 30% do seu tempo de estudos para treinar questões de provas já comentadas. Busque entender porque aquela é a resposta e decorar padrões de pergunta e resposta.

Dedique no mínimo 10% do seu tempo total para ler notícias de jornal, sites oficiais sobre as temáticas de sua prova.



Dedique no mínimo 30% do seu tempo total a se alimentar bem, descansar, desopilar e praticar alguma atividade física. É muito importante seu bem-estar físico, mental e emocional.

Dedique no mínimo 40% do seu tempo de estudos para treinar questões de provas sem você saber o gabarito. Teste seu aprendizado, seu raciocínio de prova e o tempo para resolvê-las.



5 PONTOS – Rotinas SSq para estudar e passar no seu concurso.

- ✓ 1º – A importância da rotina para quem estuda sozinho.
- ✓ 2º – Como organizar seu local de estudos.
- ✓ 3º – Como criar sua rotina de estudos
- ✓ 4º – Como criar seu ciclo de estudos

1.1. **Defina quantas horas você vai estudar.** Seja realista.

1.2. **Defina quais conteúdos estudar.** Se não tiver um edital, terá que estudar tudo organizando por semelhança de temas.

Se tiver um edital aberto, melhor, ele será seu mapa, estude só o que está listado nele por questões atuais. No máximo 2 anos para trás se for para leis, atenção! E de resto, pode estudar por provas dos últimos 3 anos no geral e pelas últimas provas do cargo pretendido.

1.3. **Defina as prioridades dentro dos conteúdos.** Temas mais recorrentes são fáceis de serem notados, têm mais questões disponíveis. Serão esses suas prioridades junto com temas que você não domina bem.

1.4. **Distribua os temas pelos horários por proximidade de relação.** Assim, você vai aprendendo um conteúdo e revisando outro, fazendo relações entre eles.

Isso lhe será gratificante e se sentirá motivado por estar compreendendo e construindo seu próprio entendimento. *Ah! Huuum! Agora, entendi!*

1.5. **Olhe se os assuntos estão bem divididos no horário disponível para estudos.** Não é bom um dia de muitas matérias e outro dia só de uma. Só se for realmente necessário devido a pouco tempo.

Ciclo de estudos para conteúdos

Exemplo: Serviço Social

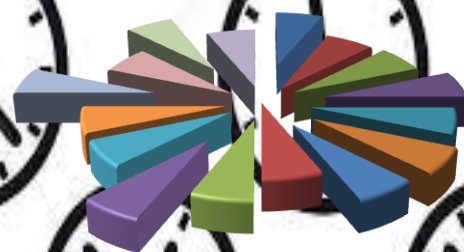
- Fundamentos do Serviço Social - **sempre recorrente em provas**
- História do Serviço Social - **sempre recorrente em provas**
- Projeto Ético-Político - **sempre recorrente em provas/ - tendência em provas**
- Fazer Profissional - **tendência em provas**
- Questão Social - **sempre recorrente em provas**
- 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.



Continuando:

Explicando em miúdos como criar seu ciclo de estudos a partir do conteúdo programático do seu edital ou de matérias completas.

**"isso, isso, isso"
(Chaves)**



Caso tenha um edital aberto ou o último edital que saiu pro cargo pretendido, dê uma hora para aos assuntos das matérias mais importantes dividindo seu edital pelo tempo que você tem até a prova. E meia hora para assuntos menos recorrentes.

Vai acontecer de você conseguir estudar uma única vez, se tiver pouco tempo. Ou pode acontecer de revisar tudo várias vezes, se seu edital não estiver aberto.

Então, você entendeu? Divida o conteúdo do seu edital todo no tempo que estiver disponível; exemplo: 1 mês. Sim ainda sobrar tempo, repita-o.

E se você não tiver um edital aberto, estiver começando a estudar para concursos na sua área de interesse, terá que pesquisar qual o conteúdo geral e dividi-lo no tempo disponível, como falei acima.

Para saber quais os temas mais relevantes é só pesquisar em um site de questões, nos filtros. Digite lá e veja quantas questões já tivemos sobre esse tema. E vá anotando numa folha os temas e o número de questões. Ao final, você saberá quais os recorrentes nos últimos meses e os mais raros. Assim, saberá, também, quais você precisará dedicar-se mais.

Só daqui um ano, você, treinando mais questões ou simplesmente lendo as últimas questões no site, poderá ver alguma variação do que você estabeleceu. Aí vai precisar atualizar.

Contudo, geralmente, muda pouca coisa. E a medida que você vai treinando as questões você vai perceber se precisa acrescentar horas de estudo para um assunto ou acrescentar assunto no seu cronograma (tabela).

Outro ponto importante é treinar questões específicas da banca. Isso pode ser feito no caminho todo ou só depois que você já tiver feito muitas questões para aprendizado dos conteúdos. Vai do tempo que você tem disponível e da banca.

Por exemplo, se for CESPE, o ideal é que só treine CESPE. Ou muuuito CESPE e um pouquinho de outras. Essa banca tem peculiaridades. Maldades só dela. Gosta de termozinhos que já são constantes como casca de banana. E isso tudo você vai pegando a manha. A expertise.

O essencial mesmo é que esteja preparado para qualquer banca e o treino de questões gerais por tema e não por banca lhe dá mais chances de passar em qualquer concurso.

5 PONTOS – Rotinas SScq para estudar e passar no seu concurso.

1o – A importância da rotina para quem estuda sozinho.

2º – Como organizar seu local de estudos.

3º – Como criar sua rotina de estudos

4º – Como criar seu ciclo de estudos

5º – Escolha sua rotina dentre várias prontas

• estudar de 7h às 12h - 14h às 23h

• estudar de 7h às 12h – ou 5 à 6h

• estudar de 14h às 23h – até 9h

• estudar só aos sábados e domingos – sem horas fixas

Estudar com crianças de 0 a 1 ano

Estudar com crianças de 1 a 3 anos

Estudar com crianças de 4 a 7 anos

Estudar com crianças de 8 a 11 anos



As Rotinas a seguir foram pensadas baseando-me nos depoimentos dos meus 30 mil seguidores no Facebook durante todos esses anos.

Caso, não seja a sua, diminua ou acrescente horas.

Contudo, sempre parta da matéria mais relevante ou assunto mais relevante para assuntos próximos até fechar sua tabela.

Dedique-se muuuuito ao treino de questões.

Agora é com você! Sucesso!

**Chegou a hora de você partir e vencer-se!
O final só chega quando você estiver tomado posse no seu cargo público. Não desista!**



• estudar de 7h às 12h - 14h às 23h

Estudar o dia todo é o sonho de todo concurseiro. Só que não é pra todos, por falta de tempo e nem é pra todos, pelo árduo de ficar o dia todo numa atividade só.

Se você for começar às 7h da manhã o ideal é que acorde pelo menos 6hs. Você terá uma hora para levantar, trocar-se, escovar os dentes, tomar café e arrumar seu local de estudos para iniciar seus estudos. Se tomar banho, melhor ainda. XÔ preguiça!

Dê uma hora para aos assuntos das matérias mais importantes dividindo seu edital pelo tempo que você tem até a prova. Se sobrar tempo, repita-o.

Vai acontecer de você conseguir estudar uma única vez se tiver pouco tempo. Ou pode acontecer de revisar tudo várias vezes se seu edital não estiver aberto.

Então, você entendeu? Divida o conteúdo do seu edital todo no tempo que estiver disponível: exemplo: 1 mês de 7h às 12h e de 14h às 23h.

Escolha um assunto muito importante para manhã e outro pra tarde e outro pra noite. Vá fechando as lacunas com assuntos inter-relacionados. Assim, você não terá uma parada abrupta pra começar algo novo. Fará relações entre os temas, e esses vínculos construídos por seu aprendizado te darão motivação. Serão como prêmios!

'Que maravilha! Estou compreendendo finalmente como esses temas se complementam! Fiz uma cadeia de correspondências!'

Por exemplo, usando o Serviço Social: História do Serviço Social x Fundamentos do Serviço Social x Movimento de Reconceituação.

Movimento de Reconceituação x Projeto Ético-Político x Fazer Profissional.

São temas e assuntos que puxam outros. A divisão é meramente para facilitar o aprofundamento.

Não esqueça de seguir as informações da página REGRAS PARA TER SUCESSO. NÃO DICAS. FOCO e DISCIPLINA sempre!

Não esqueça de dividir o tempo para leitura de conteúdos ou de provas ou, melhor, de apostilas de questões comentadas e tempo para treino de questões novas.

Uma hora um assunto. Outra hora assunto próximo até completar a manhã, tarde ou noite.

E a última hora da manhã, tarde e noite para revisão por treino de questões. Ou seja, simulado nos sites on-lines. No mínimo, 100 questões. Filtra umas 30 por assunto que você estudou 1 hora pra cada. Coloca 1 hora para tentar ler e marcar automaticamente no site. Ao final do dia volte para conferir as questões que errou anotando os termos chave.

Serão, portanto, 2 horas de simulado ao final de cada período do dia + 2 hora final do dia.

Revisar antes de dormir por treino é estimulante. Gera em você o sentimento de dever cumprido e mais segurança e ânimo de continuar no próximo dia.

Além de, fixar mais a matéria já que seu cérebro está absolvendo as informações importantes do dia e descartando outras. Veja o resumo a seguir



• estudar de 7h às 12h - 14h às 23h

Portanto ficamos assim:

- De 5h/6h às 7h - acordar, tomar banho (ideal para tirar o sono), trocar-se, tomar café-da-manhã, escovar os dentes, arrumar o local de estudos e a lista diária (ver lista na página LISTA IMPRESCINDÍVEL DIÁRIA) para iniciar os estudos no ciclo de horas.
- Pode-se tirar uma hora para esportes ou alongamentos dentro desse período (ver página ATIVIDADE FÍSICA para o concurseiro no Método SSq).
- De 7h às 8h um tema RECORRENTEa;
- De 8h às 9h outro tema por aproximação;
- De 9h às 10h outro tema por aproximação;
- De 10h às 11h outro tema por aproximação;
- De 11h às 12h – Revisão em questões on-line dos temas estudados – até 100 questões.
- Numa faixa de 25 a 30 questões por tema – só ler e marcar como num vídeo-game.

- De 12h às 14h – pausa para almoçar, fazer uma ligação, falar com os moradores da sua casa, tomar banho (ideal para tirar o sono), verificar se tem água, café e suco disponíveis para tarde. Fazer logo o lanche para tarde e deixar no local de estudos numa lancheira térmica. Verificar se precisa alguma adaptação pro restante do dia.

- De 14h às 15h um tema RECORRENTEb;
- De 15h às 16h outro tema por aproximação;
- De 16h às 17h outro tema por aproximação;
- De 17h às 18h - Revisão em questões on-line dos temas estudados – até 100 questões.
- Numa faixa de 25 a 30 questões por tema – só ler e marcar como num vídeo-game.

- De 18h às 20h – pausa para jantar, fazer uma ligação, tomar banho (ideal para tirar o sono), verificar se tem água, café e suco disponíveis para tarde. Fazer logo o lanche para antes de dormir e deixar no local de estudos numa lancheira térmica. Verificar se precisa alguma adaptação pro final do dia.

- De 20h às 21h um tema RECORRENTEc;
- De 21h às 23h - Revisão em questões on-line dos temas estudados – Conferir porque errou as questões mais cedo e anotar os termos das questões que errou (exemplo do Serviço Social: Dentro do tema SUAS, errou sobre o PAIF) + nova lista de questões para mais uma hora de treino.
- 23h – Ir preparar-se para dormir. Não estude de madrugada porque o sono vai cobrar no outro dia e atrapalhará a sua rotina pra frente.
Ufaaa! Cansativa + metódica + estimulante.
Vai dar certo. Faça acontecer!



• estudar de 7h às 12h – ou 5 à 6 horas

Estudar até 6 horas por dia para concursos é o que muitos, que ainda estão estudando, conseguem. Ou tem faculdade, ou trabalham meio expediente ou são as horas conseguidas quando estão em casa depois dos afazeres e responsabilidades domésticas. Se você for essa sua disponibilidade, procure começar às 7hs da manhã o ideal é que acorde pelo menos 6hs. Você terá uma hora para levantar, trocar-se, escovar os dentes, tomar café e arrumar seu local de estudos para iniciar seus estudos. Se tomar banho, melhor ainda. XÔ preguiça!

Dê uma hora para aos assuntos das matérias mais importantes dividindo seu edital pelo tempo que você tem até a prova.

Vai acontecer de você conseguir estudar uma única vez se tiver pouco tempo. Ou pode acontecer de revisar tudo várias vezes se seu edital não estiver aberto.

Então, você entendeu? Divida o conteúdo do seu edital todo no tempo que estiver disponível: exemplo: 1 mês de 7h às 12h.

Escolha um assunto muito importante para cada manhã e vá fechando as lacunas com assuntos inter-relacionados. Assim, você não terá uma parada abrupta pra começar algo novo. Fará relações entre os temas, e esses vínculos construídos por seu aprendizado te darão motivação. Serão como prêmios!

'Que maravilha! Estou compreendendo finalmente como esses temas se complementam! Fiz uma cadeia de correspondências!'

Por exemplo, usando o Serviço Social: História do Serviço Social x Fundamentos do Serviço Social x Movimento de Reconceituação.

Movimento de Reconceituação x Projeto Ético-Político x Fazer Profissional.

São temas e assuntos que puxam outros. A divisão é meramente para facilitar o aprofundamento.

Não esqueça de seguir as informações da página REGRAS PARA TER SUCESSO. NÃO DICAS. FOCO e DISCIPLINA sempre!

Não esqueça de dividir o tempo para leitura de conteúdos ou de provas ou, melhor, de apostilas de questões comentadas e tempo para treino de questões novas.

Uma hora um assunto. Outra hora assunto próximo até completar a manhã.

E na última hora da manhã dedique-se para treino de questões. Ou seja, simulado nos sites on-lines. No mínimo, 100 questões. Filtra umas 30 por assunto que você estudou 1 hora pra cada. Coloca 1 hora para tentar ler e marcar automaticamente no site. Ao final do dia volte para conferir as questões que errou anotando os termos chave.

Serão, portanto, 1 hora de simulado ao final de cada período = 7 horas ao final da semana se estudar até domingo e 5 se for até sexta.

Revisar por treino é estimulante. Gera em você o sentimento de dever cumprido e mais segurança e ânimo de continuar no próximo dia. E é ideal já que só voltará a estudar muitas horas depois. Veja o resumo a seguir



• estudar de 7h às 12h – ou 5 à 6 horas

Portanto ficamos assim:

- De 5h/6h às 7h - acordar, tomar banho (ideal para tirar o sono), trocar-se, tomar café-da-manhã, escovar os dentes, praticar alguma atividade física, arrumar o local de estudos e a lista diária (ver lista na página LISTA IMPRESCINDÍVEL DIÁRIA) para iniciar os estudos no ciclo de horas.
- Pode-se tirar uma hora para esportes ou alongamentos dentro desse período (ver página ATIVIDADE FÍSICA para o concurseiro no Método SSq).
- De 7h às 8h um tema RECORRENTEa;
- De 8h às 9h outro tema por aproximação;
- De 9h às 10hs outro tema por aproximação;
- De 10h às 11h outro tema por aproximação;
- De 11h às 12h – Revisão em questões on-line dos temas estudados – até 100 questões.
- Numa faixa de 25 a 30 questões por tema – só ler e marcar como num vídeo-game.

Ou

- De 13h às 14h um tema RECORRENTEb;
- De 14h às 15h outro tema por aproximação;
- De 15h às 16h outro tema por aproximação;
- De 16h às 17h outro tema por aproximação;
- De 17h às 18h – Revisão em questões on-line dos temas estudados – até 100 questões.
- Numa faixa de 25 a 30 questões por tema – só ler e marcar como num vídeo-game.

Ou

- De 18h às 19h um tema RECORRENTEc;
- De 19h às 20h outro tema por aproximação;
- De 20h às 21h outro tema por aproximação;
- De 21h às 22h outro tema por aproximação;
- De 23h às 23h – Revisão em questões on-line dos temas estudados – até 100 questões.
- Numa faixa de 25 a 30 questões por tema – só ler e marcar como num vídeo-game.

Anotações:



• estudar de 14h às 23h – até 9 horas



Estudar até 9 horas por dia para concursos é fantástico e o que muitos que ainda estão estudando conseguem. Ou tem faculdade, ou trabalham meio expediente ou são as horas conseguidas quando estão em casa depois dos afazeres e responsabilidades domésticas.

Se você for começar à tarde, opte pelas 14h da tarde.

Assim, você já terá almoçado com calma e terá tempo para arrumar seu local de estudos para iniciar seus estudos. Se tomar banho, melhor ainda. XÔ preguiça!

Dê uma hora para aos assuntos das matérias mais importantes dividindo seu edital pelo tempo que você tem até a prova. Se sobrar, repita-o.

Vai acontecer de você conseguir estudar uma única vez se tiver pouco tempo. Ou pode acontecer de revisar tudo várias vezes se seu edital não estiver aberto.

Então, você entendeu? Divida o conteúdo do seu edital todo no tempo que estiver disponível: exemplo: 1 mês de 14h às 23h.

Escolha um assunto muito importante para cada tarde e outro para noite e vá fechando as lacunas com assuntos inter-relacionados. Assim, você não terá uma parada abrupta pra começar algo novo. Fará relações entre os temas, e esses vínculos construídos por seu aprendizado te darão motivação. Serão como prêmios!

'Que maravilha! Estou compreendendo finalmente como esses temas se complementam! Fiz uma cadeia de correspondências!'

Por exemplo, usando o Serviço Social: História do Serviço Social x Fundamentos do Serviço Social x Movimento de Reconceituação.

Movimento de Reconceituação x Projeto Ético-Político x Fazer Profissional.

São temas e assuntos que puxam outros. A divisão é meramente para facilitar o aprofundamento.

Não esqueça de seguir as informações da página REGRAS PARA TER SUCESSO. NÃO DICAS. FOCO e DISCIPLINA sempre!

Não esqueça de dividir o tempo para leitura de conteúdos ou de provas ou, melhor, de apostilas de questões comentadas e tempo para treino de questões novas.

Uma hora um assunto. Outra hora, assunto próximo até completar a tarde e a noite. Porém, a última hora da tarde e da noite deixe para treinar questões. Ou seja, simulado nos sites on-lines. No mínimo, 100 questões. Filtra umas 30 por assunto que você estudou 1 hora pra cada. Coloca 1 hora para tentar ler e marcar automaticamente no site. Ao final do dia volte para conferir as questões que errou anotando os termos chave.

Serão, portanto, 1 hora de simulado ao final de cada tarde = 7 horas ao final da semana se estudar até domingo e 5 se for até sexta + 1 hora por dia de revisão à noite = + 7h/semana. Revisar por treino é estimulante. Gera em você o sentimento de dever cumprido e mais segurança e ânimo de continuar no próximo dia. E é ideal já que só voltará a estudar muitas horas depois. Veja o resumo a seguir



• estudar de 14hs às 23hs – até 9hs

Portanto ficamos assim:

- De 14h – Já ter tomado banho (ideal para tirar o sono), e almoçado. Também já arrumado o local de estudos e a lista diária (ver lista na página LISTA IMPRESCINDÍVEL DIÁRIA) para iniciar os estudos no ciclo de horas.
- Pode-se tirar uma hora para esportes ou alongamentos dentro desse período longo (ver página ATIVIDADE FÍSICA para o concurseiro no Método SScq).
- De 14h às 15h um tema RECORRENTEa;
- De 15h às 16h outro tema por aproximação;
- De 16h às 17h outro tema por aproximação;
- De 17h às 18h outro tema por aproximação;
- De 18h às 19h – Revisão em questões on-line dos temas estudados – até 100 questões.
- Numa faixa de 25 a 30 questões por tema – só ler e marcar como num vídeo-game.

- De 19h às 20h – pausa para jantar fazer uma ligação, falar com os moradores da sua casa, tomar banho (ideal para tirar o sono), verificar se tem água, café e suco disponíveis para resto do período. Verificar se precisa alguma adaptação pro restante do dia.

- De 20h às 21h um tema RECORRENTEb;
- De 21h às 22h outro tema por aproximação;
- De 22h às 23h - Revisão em questões on-line dos temas estudados – até 100 questões.
- Numa faixa de 25 a 30 questões por tema – só ler e marcar como num vídeo-game.
- 23h – Ir preparar-se para dormir. Não estude de madrugada porque o sono vai cobrar no outro dia e atrapalhará a sua rotina pra frente.
Ufaaa! Cansativa + metódica + estimulante.
Vai dar certo. Faça acontecer!

Anotações:



• estudar só aos sábados e domingos – sem horas fixas

Estudar aos sábados e domingos é a única oportunidade para muitos que têm na semana trabalho, estudo e outros.

Para se estudar o final de semana todo, você irá precisar organizar-se em específico para esses dois dias não-habituais de trabalho e sim de descanso. Pois precisará descansar também.

O que vou passar aqui é ponderando o seu cansaço da semana, sua necessidade de estudar e seu ambiente familiar. Provavelmente, todos estarão em casa e isso será um ponto crucial aqui.

Se você tem filhos, veja as dicas de como estudar com filhos nas próximas páginas.

Se não tem, você pode estudar o final de semana e ainda descansar. Vou mostrar.

Comece sábado praticando alguma atividade física ou afazer doméstico como lavar suas roupas ou fazer uma faxina. Qualquer dessas atividades já vão fazer você despertar.

Não esqueça de alongar-se e tomar banho antes de começar a estudar, além de checar o que vai precisar no local de estudos durante o período!!

Ah, não esqueça de dividir seu edital pelo tempo que você tem até a prova.

Procure começar a estudar ainda de manhã. Precisa-se se convencer que está estudando sério!

E prossiga até quando se sentir confortável. Dando cansaço, pare e retome tempinho depois.

Dedique a primeira hora de seu estudo para uma matéria recorrente e vá seguindo as próximas horas com assuntos próximos até terminar o seu tempo no sábado e domingo.

Assim, você não terá uma parada abrupta pra começar algo novo. Fará relações entre os temas, e esses vínculos construídos por seu aprendizado te darão motivação. Serão como prêmios!

'Que maravilha! Estou compreendendo finalmente como esses temas se complementam! Fiz uma cadeia de correspondências!'

Por exemplo, usando o Serviço Social: História do Serviço Social x Fundamentos do Serviço Social x Movimento de Reconceituação.

Movimento de Reconceituação x Projeto Ético-Político x Fazer Profissional.

São temas e assuntos que puxam outros. A divisão é meramente para facilitar o aprofundamento.

Não esqueça de seguir as informações da página REGRAS PARA TER SUCESSO. NÃO DICAS. FOCO e DISCIPLINA sempre!

Não esqueça de dividir o tempo para leitura de conteúdos ou de provas ou, melhor, de apostilas de questões comentadas e tempo para treino de questões novas.

Retomando, uma hora para temas principais e horas posteriores para assuntos próximos.

Sobre as revisões, você deverá tirar horas para isso. Por exemplo, uma manhã/tarde/ ou noite de sábado ou domingo. Já que você estudará só no final de semana, dedique-se a treinar mais questões por mais horas seguidas. Ao final do dia, volte para conferir as questões que errou anotando os termos chave.

Revisar por treino é estimulante. Gera em você o sentimento de dever cumprido e mais segurança e ânimo de continuar no próximo dia. E é ideal já que só voltará a estudar muitos dias depois. Veja o resumo a seguir.



• estudar só aos sábados e domingos – sem horas fixas

Portanto ficamos assim:

Ideal que até 8hs da manhã - acordar, tomar banho (ideal para tirar o sono), trocar-se, tomar café-da-manhã, escovar os dentes, arrumar o local de estudos e a lista diária (ver lista na página LISTA IMPRESCINDÍVEL DIÁRIA) para iniciar os estudos no ciclo de horas.

Pode-se tirar uma hora para esportes ou alongamentos dentro desse período (ver página ATIVIDADE FÍSICA para o concurseiro no Método SScq). Pode até ser uma faxina desde que movimentar-se.

De 8hs às 9hs um tema RECORRENTEa;

E outro tema por aproximação até quantas horas conseguir seguir confortável estudando;

Revisão em questões on-line dos temas estudados – por um período todo como uma manhã ou uma tarde ou uma noite. Deve ser assim, mais puxado seu treino, pois passará muitos dias sem estudar.

Conferir, ao final, porque errou as questões mais cedo e anotar os termos das questões que errou (exemplo do Serviço Social: Dentro do tema SUAS, errou sobre o PAIF).

Descanse bastante também. Desopile. Você vai precisar para a semana de trabalho.

Ufaaa! Final e semana cansativo + metódico + estimulante.

Vai dar certo. Faça acontecer!

Anotações:



Estudar com crianças de 0 a 1 ano

Ser mãe e concurseira é a coisa mais comum que existe.

Muitas mulheres não conseguiram a estabilidade do cargo público, mas já trabalham, trabalhavam, constituíram família e lar.

São muitos sonhos, proporcionais agora à vontade de dar o melhor aos filhos também.

Só que, como estudar sendo mamãe de bebês de 0 a 1 ano.

Eu tenho algumas dicas para situações diferentes e vou repassar aqui:

- Se você é mãe de um bebê recém-nascido e ele mama, você não deve preocupar-se com os estudos agora. Sendo muito sincera e realista. Seu filho deverá ser prioridade.

Um bebê que mama e tem alguns meses apenas de vida depende muito da mãe. E você precisa e deve dedicar-se integralmente à ele. Os primeiros meses de um bebê passam muito rápido e você não deve cobrar-se outras coisas agora além do sucesso como mãe. Curta cada momento até que seu bebê possa desmamar e ficando mais independente de você, possas estudar sem sentir-se frustrada com uma criança chorando de fome e sentindo sua falta.

- Se seu bebê não mama e se alimenta de leites, você tem algumas horas disponíveis depois dos 3 primeiros meses de vida dele. Antes não. Você precisa dormir e descansar porque sua rotina é super cansativa.

Você pode, então, organizar-se com outra pessoa para estudar enquanto ela fica com seu neném. Não extrapole. Seu filho é muito novinho, ninguém substitui você. Estude as horas que se sentir confortável e seu bebê também.

- Se seu bebê já está sentando e brincando, você pode fazer uso do cercadinho, bebê conforto ou carrinho para estudar junto a ele. Brinquedinhos como mordedores e que fazem sons ou piscam são os ideais, pois o entretêm bastante.

Atenção para estudar e ficar sempre de olho ao mesmo tempo. É seu filho e nada no mundo é mais importante que a segurança dele.

- Se seu bebê já está engatinhando ou começando a dar os primeiros passos, aí a atenção é redobrada. Minha dica é que você estude somente quando ele dorme e grave sua voz do seu entendimento da matéria ou assista e ouça aulas enquanto corre atrás dele. Rsss..

- Se seu filho tem algum problema de saúde crônico, ou que exija muita atenção, você espere identificar primeiro como ajudá-lo e criá-lo. E seus estudos só poderão organizar-se após tudo estabelecido.

- Força, mãães.



Estudar com crianças de 1 a 3 anos

Ser mãe ou pai ou pãe (mãe ou pai que assume as duas funções) e estudar para concursos públicos é uma luta constante por fazer acontecer uma rotina, mas é quase impossível.

Um bebê de 1 a 3 anos está descobrindo o mundo. Ele ainda é muito dependente da mãe para tudo: comer, tomar banho, se trocar, beber água e dormir.

Enfim, ela ainda é um bebê, só que fala, corre e tira tudo do lugar.

Eu tenho algumas dicas para situações diferentes e vou repassar aqui:

- Se você tem alguém para te ajudar ou dividir as responsabilidades com a criação da criança, estabeleça horários para você estudar.

Nem é necessário que a criança fique longe de você. Só que alguém se responsabilize por interagir com ela e por sua segurança. Afinal, criança dessa idade é um perigo sozinha.

- Se você não tem alguém que cuide do bebê enquanto estuda, a minha dica é: estude você e brinque ele.

Enquanto você treina questões no celular, notebook ou ler, dê a seu filho papéis e giz de cera, canetinhas, tudo que ela possa pintar e colorir. Ou outra ideia são bloquinhos de montar e construir. Essas brincadeiras além de entreter bastante seu filho, o mantém num lugar fixo.

Se ele couber ainda no cercadinho, deixe-o lá e próximo de você. Senão, você mesmo pode delimitar o local com almofadas, móveis e outras coisas para que ele não possa passar e fique próximo a você enquanto brinca de montar ou pintar.

Cuidado com objetos que ele possa colocar na boca e se engasgar, como também como algo que possa cair em cima dele ou ele derrubar e se machucar.

- Nessa idade, eles vão querer a todo momento sua atenção e carinho. Vão disputar com seus estudos: Você.

Tenha bom senso e não se prive de viver esses anos tão incríveis da primeira infância do seu filho. Procure estudar enquanto ele dorme, ou alguém cuida dele ou está na creche.

Mesmo pequeno, explique a ele que está estudando e que precisa que ele não desarrume seu local de estudos.

O ideal é você estudar até enquanto você e seu bebê estão confortáveis.

Força, mãães e papais.



Estudar com crianças de 4 a 7 anos

Ser mãe ou pai ou pãe (mãe ou pai que assume as duas funções) e estudar para concursos públicos é uma luta constante por fazer acontecer uma rotina, mas é quase impossível. O bom é que os anos passam e as coisas vão ficando mais fáceis.

Com 4 anos seu filho está deixando de ser bebê, e ele já está começando a ter noção do que pode e não pode fazer. Riscos e tudo mais.

Nesse momento, ele já tem seus brinquedos prediletos e até jogos e programas favoritos na tv e videogame.

Seu filho já está aprendendo a comer só, tomar banho e até vestir-se e arrumar bagunça. Muitas coisas ele já desenvolveu e é hora de você querer ir mais longe.

Agora, ele já estuda e tem tarefas escolares para cumprir.

Minha dica é que você dê muitas tarefas similares para ele fazer. Nada forçado. Só até enquanto ele gostar de estar fazendo-as.

Enquanto ele faz, você pode ficar ao lado estudando no seu note, celular ou assistindo aulas pelo fone de ouvido. Ou até mesmo fazendo seus resumos.

Passe as orientações para as tarefinhas dele, primeiro. Depois comece as suas.

Para entretenimento dele, você pode deixá-lo assistir tv, ler livros, pintar, jogar, etc.

Você já pode estudar horas seguidas longe dele se estiver alguém que se responsabilize por ele enquanto estudas.

Ou até mesmo só com ele, desde que converse explicando a importância de seus estudos para você e coloque limites e condições para que você estude e ele permaneça pertinho sem atrapalhá-lo.

Outra dica fundamental é: dê primeiro atenção a seu filho sempre antes de iniciar seus estudos. Dedique um período antes a ele. Dessa forma, ele sentirá que é sua prioridade e que deve dar também tempo para que você faça outras tarefas, assim como ele também tem outros interesses além de em você.

Se você vai estudar por um ciclo de estudos, você pode fazer o mesmo pra ele e dar várias matérias do colégio para estudar ou brincadeiras também num ciclo de horas.

Força, mãães e papais!



Estudar com crianças de 8 a 11 anos

Ser mãe ou pai ou pãe (mãe ou pai que assume as duas funções) e estudar para concursos públicos é uma luta constante por fazer acontecer uma rotina, mas é quase impossível. O bom é que os anos passam e as coisas vão ficando mais fáceis. Ou não...

Entre 8 e 11 anos seu filho vive um período muito rebelde. Ele não é mais bebê, e está caminhando pra adolescência. Um pré-adolescente.

Nessa idade, não vão mais precisar que você os vigie para não colocarem nada errado na boca, e sim se estão se envolvendo em comportamentos errados.

Exigem muita atenção também. Tendem a isolar-se e nesse período será importante que você não fique longe deles, mas cada vez mais próximo, pois estão construindo seu caráter, desconstruindo percepções e formando outras em sua cabeça sobre o mundo e também sobre você.

Difícilmente, eles vão querer ficar próximos de você enquanto estudas. Não querem mais montar ou pintar papéis. Querem ver histórias, e gostam de filme, música, jogos e livros de ficção. E a novidade: de Youtubers e Influencers Digitais.

Nessa fase, você já pode estudar até o dia todo se tiver como organizar as tarefas deles e as necessidades deles junto como alimentarem-se e a organização e limpeza da casa.

Explique para eles o quanto quer passar num concurso e mostre o quanto é árduo lutar por esse sonho. Estará dando o exemplo.

No caso, se você trabalha e mal tem tempo para os filhos, somente nos finais de semana, dedique-se aos estudos com mais moderação. Seus filhos também precisam de atenção.

Se você vai estudar por um ciclo de estudos, você pode fazer o mesmo pra ele e dar várias matérias do colégio para estudar ou brincadeiras também num ciclo de horas.

Força, mãães e papais!

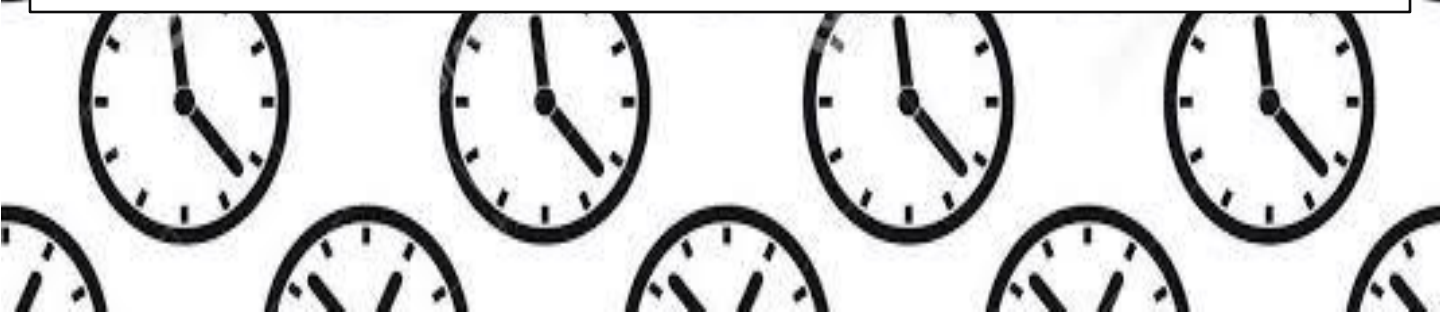


Tabela de Estudos

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Tabela de Estudos

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Tabela de Estudos

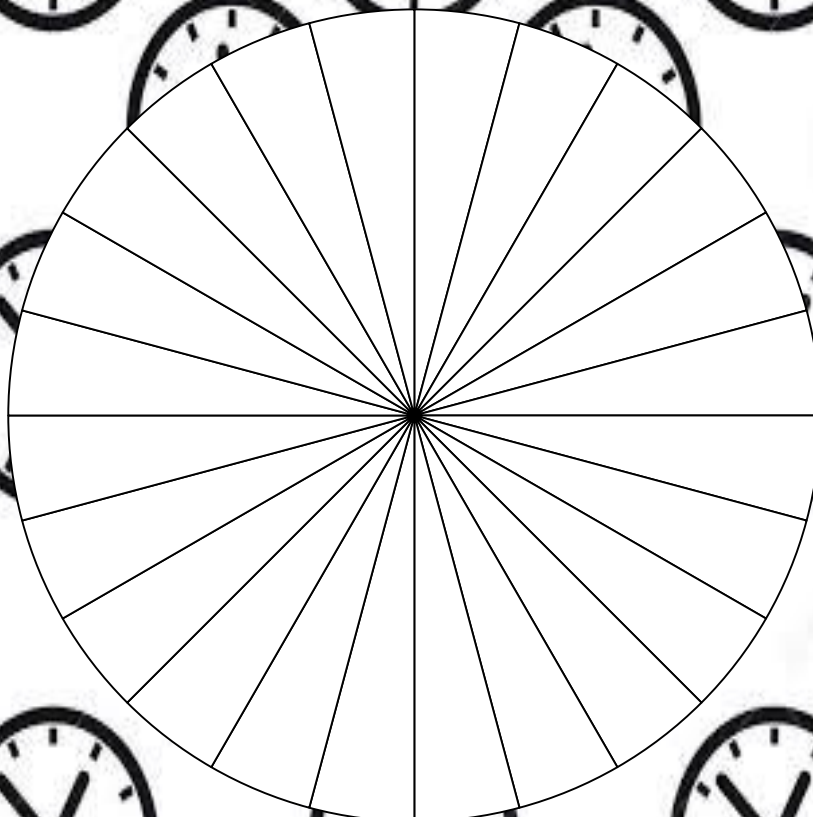
HORA	SÁBADO	DOMINGO
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

HORA	SÁBADO	DOMINGO
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		

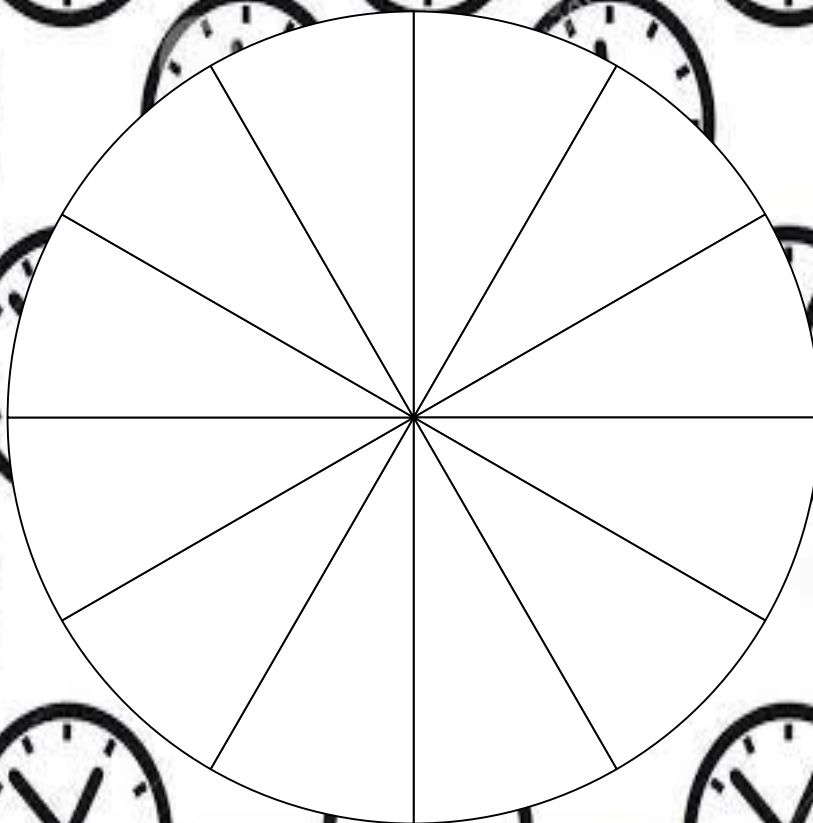
HORA	SÁBADO	DOMINGO
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		

HORA	SÁBADO	DOMINGO
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

Ciclo de Estudos de até 24 horas



Ciclo de Estudos de até 12 horas





LISTA IMPRESCINDÍVEL DIÁRIA

- Garrafa ou caneca térmica para água;
- Garrafa ou caneca térmica para café;
- Garrafa ou caneca térmica para suco;
- Lancheira térmica;
- Copo;
- Relógio (não pode ser do celular);
- Cadeira mais confortável possível
- Caderno;
- Agenda;
- Canetas coloridas;
- Lapiseira
- Borracha
- Grafite
- Canetas marca-texto;
- Post-its;
- Imprimir a Placa SScq Não-Pertube!;
- Lixeira;
- Ventilador ou ar-condicionado;
- Internet ;
- Site de questões on-line;
- Chocolate;
- Café;
- Água;
- Suco;





Regras para ter sucesso! Não dicas!

- Leve para seu quarto uma caneca ou garrafa térmica com água, café e um suco com algum sanduíche ou torrada. É essencial que depois que você começar a estudar, não se desfoque do que está fazendo e construindo: seu sucesso.
- Coloquei a pausa de 2 horas para dar tempo você comer, tomar um banho para tirar a preguiça, falar com alguém, caso precise e organizar seu local de estudos para recomençar.
- Almoce bem, mais pratos leves. Se ficar muito pesado seu rendimento e raciocínio irão cair e você irá buscar dormir.
- Se alimente de alimentos energéticos e menos calóricos e gordurosos.
- Faça de tudo para NÃO sair do seu local de estudos. Só, se necessário.
- Evite celular no local. Dê para alguém ficar com ele enquanto você está estudando. Evite a tentação de mídias sociais ou querer ver filmes, jogar, enfim. É tempo de preparação.
- Saia de grupos do Whatsapp! Avise as pessoas mais importantes que você tem somente de os horários de pausa para falar ao telefone e, se estabelecer mais um horário, cumpra e faça-se cumprir!
- Se precisar descansar, descanse. Não force seu corpo. Às vezes, tudo que você precisa é só descansar um pouquinho.
- Para manter o pique o ideal é manter café por perto e ar um gole de vez em quando, 3 em 3 horas. Não precisa tomar demais. Tenha noção, senão terá efeito inverso, ficará tão ligado que não conseguirá se concentrar em nada. O mesmo vale para energéticos. E água. Muita água ou suco.
- Mantenha seu local de estudos limpo e arejado.
- Mantenha seu emocional e psicológico motivados. Escolha uma música que te lembre você conquistando seu cargo público e ouça todas as vezes que precisar. Ou assista um filme que te motive.
- Ore ou medite. Tire esse tempo para estimular pensamentos de paz e tranquilidade.
- Evite ansiedade se comparando a outras pessoas. Faça o seu e confie. Não divulgue seus sonhos. Porém, não finja que está estudando. Estude mesmo!
- TREINE ATÉ O SEU MÁXIMO. Vença seus limites. A dor passa e o cargo fica.
- Não fique remoendo o passado. Você pode construir um futuro muito melhor.
- Respeite sua rotina e só saia dela se for caso de real necessidade. Sua Rotina é sua principal arma!



Sejamos sinceros... Hoje, as redes sociais são as grandes vilãs das histórias dos concurseiros que fracassam. Da hora que acordamos até a hora de irmos dormir, é uma luta para conseguirmos não cair na tentação de dar "apenas uma olhadinha". O problema é que ela nunca é rápida, e, mais, geralmente, perdemos tempo valioso olhando o que não nos interessa, não nos agrega e não vai ajudar vocês a conquistarem o cargo público.

Mas, Sarah, eu vejo posts sobre concurso, dicas. O seu é um que não perco!

Ok. Aí vai: até os meus posts são desnecessários ficar seguindo o dia todo.

Deixem para olhar o meu grupo no Face, ou meu Insta que posto conteúdos uma vez ao dia, de preferência antes de dormir. Está ótimo.

Quanto ao resto do dia procure pensar:

- Se você não trabalha com marketing digital você não precisa estar o dia todo no Facebook ou Instagram.

- Se você não vende nada pelo Whatsapp, você também não precisa passar o dia todo vigiando cada mensagem que chega pra você.

- Coloque o Whatsapp na opção de não avisar você das mensagens que chegam. Não se preocupe, o que for urgente, ligue.

Minha dica é:

- Deixe uma hora antes de dormir para distrair-se nas redes sociais. Bom que desopila!

- Não siga um monte de professor e nem passe o dia curtindo post de auto-ajuda, caderninho colorido e tudo mais. Tudo isso, só vai fazer você se preocupar com o que não é importante. Sua mente já cansada, irá ficar irritada e ansiosa.

Seus ídolos ricos do Instagram não estudam e muito menos para concursos.

Pessoal que já passou em concursos e você segue não te dizem como fizeram isso. Só se vangloriam. Não servem pra nada.

Siga somente os professores que te dizem como fazer provas e estudar com palavras simples e te dando o passo a passo. Muitos compartilham seus conteúdos pelo prazer de ajudar.

Concurseiro



Concurseiro



Concurseiro RAIZ

Estuda numa cadeira velha da casa

Estuda em resto do caderno passado

Borracha 2 cores

Caneta Bic

Aproveita os cursos que tem

Trabalha e estuda

Caneta marca texto só para palavras-chave

Estuda com café

Come prato-feito e salgado

Pedala pra comprar o pão

Todo mundo pressionando o dia inteiro

Problemas financeiros

Concurseiro NUTELA

Estuda em cadeira de Youtuber

Caderno da moda, tablet

Borracha de bonequinho

Caneta de marca cara

Compra todos os cursos e não estuda nem a metade

Finge que estuda

Canetas marca-texto de todo o arco-íris pra marcar o texto todo

Estuda com energéticos

Fitness

Crossfit

Todo mundo apoia

Coaching motivacional

Serviço Social Comentado em Questões



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	30	31	

25: Carnaval 26: Cinzas

Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
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: Dia dos Namorados 11: Cornucopias Christi

Outbro

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: Nua, Sra. Azevedo | Crianças

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	30	31				

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	31	

12: Dia dos Namorados 11: Cornucopias Christi

Outbro

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: Nua, Sra. Azevedo | Crianças

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	30		

25: Carnaval 26: Cinzas

Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
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: Dia dos Namorados 11: Cornucopias Christi

Outbro

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: Nua, Sra. Azevedo | Crianças



1: Confraternização Universal

25: Carnaval 26: Cinzas

8: Dia Internacional da Mulher

12: Páscoa
21: Tiradentes 22: Descobrimento do Brasil

1: Dia do Trabalho 10: Dia das Mães

12: Dia dos Namorados 11: Corpus Christi

				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

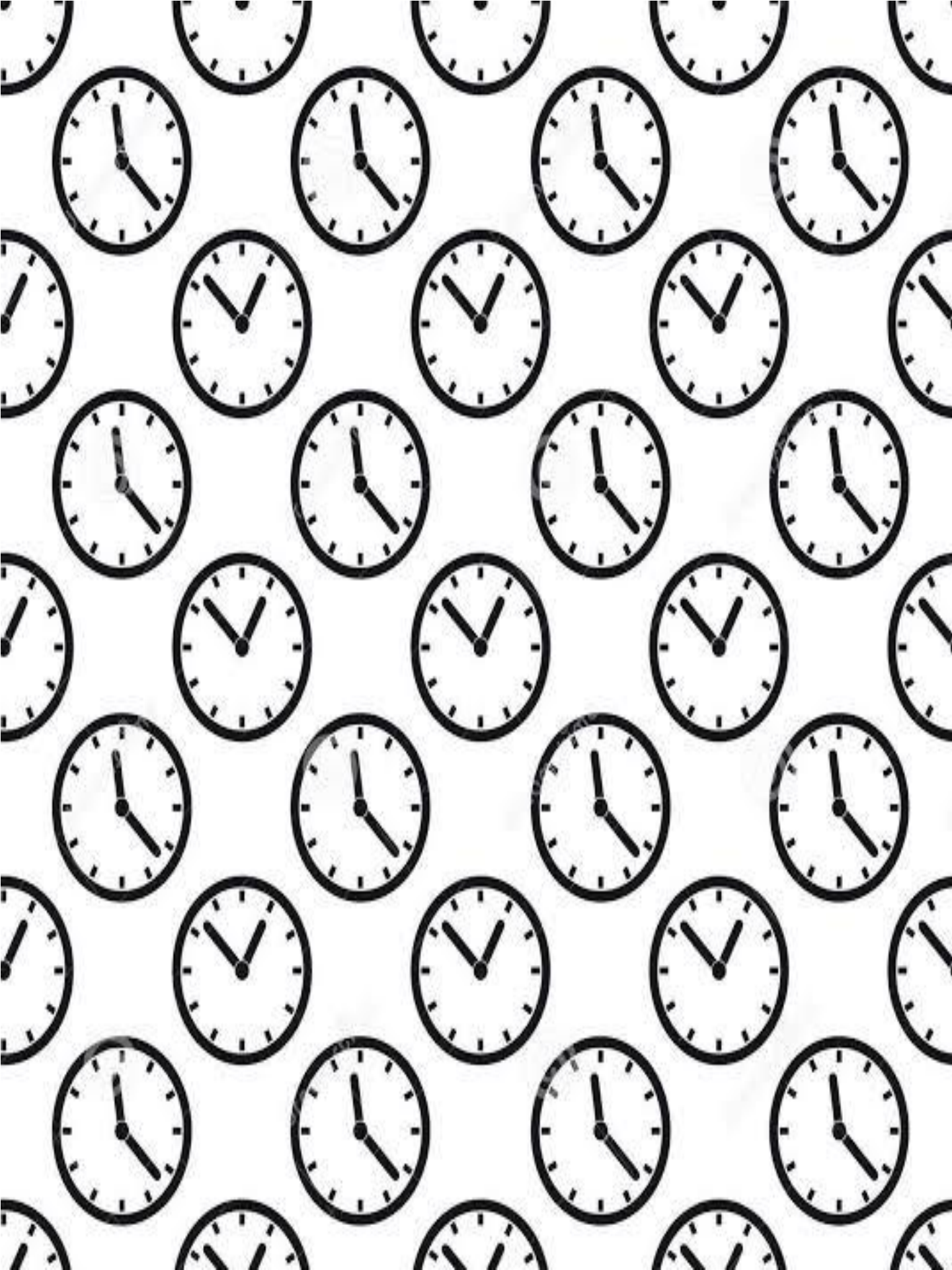
7: Independência do Brasil

12: Nsa. Sra. Aparecida | Crianças

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

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 – Rotinas SScq de Estudos.

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