

COMO ACABAR COM A
PROCRASTINACÃO

E PASSAR EM
QUALQUER CONCURSO

GUSTAVO NOGUEIRA DE SÁ

COMO ACABAR COM A PROCRAS- -TINAÇÃO

*Como acabar com a PROCRASTINAÇÃO
e passar em qualquer concurso*

GUSTAVO NOGUEIRA DE SÁ

INSPIRE-SE

Qual sua motivação para buscar um cargo público concursado?

O quão longe você está disposto a ir para atingir seu objetivo final? O que você deixaria de lado para chegar ao cargo de seus sonhos? Você estaria disposto a mudar sua rotina para alcançá-lo?

Estas são perguntas que devem ser respondidas para você poder criar um estado de espírito favorável ao seu crescimento nos estudos para concursos públicos. Em um mundo ideal toda pessoa deveria definir tais questões antes mesmo de iniciar seus estudos. E, caso ainda não tenha feito tais indagações sobre si mesma, deveria o quanto antes analisar seu íntimo e definir estas respostas.

Você deve entender, também, que não há respostas certas neste caso (e uma errada não anula uma certa - sinto muito CESPE!).

Falamos aqui sobre perguntas e respostas que só interessam a você e que sequer necessitam ser divulgadas para outras pessoas. É uma análise do seu cerne, da sua mais profunda intimidade, uma busca pelo seu autoconhecimento, que vai definir o seu sucesso nos concursos públicos. Você deve ter em mente, aqui, que esta análise do seu íntimo será fundamental para seu foco e determinação nos estudos, e fará toda a diferença para sua aprovação.

Lembre-se: no mundo dos concursos seu o sucesso depende apenas de você. Você pode alcançar todo conhecimento necessário para ser aprovado, independentemente de sua condição social e de seu histórico familiar ou escolar, pois atualmente há abundância de informações e a tecnologia facilita muito a disseminação de conteúdo de qualidade,

seja de forma gratuita ou com baixo custo.

Após muitos anos estudando para concursos públicos, trabalhando no setor público e convivendo com muitas pessoas que foram aprovadas em vários concursos, percebi um padrão entre os aprovados. Todos tiveram uma motivação forte e específica para conseguir seu objetivo. Cada um teve um propósito, cada um com suas peculiaridades e histórias de vida, mas todos que alcançaram seu objetivo tiveram como ponto em comum uma grande motivação impulsionando sua caminhada.

Percebi que uma motivação irrefreável foi o fator que definiu o destino destes aprovados. Este é o núcleo de uma vida de sucessos dentro dos concursos, que torna secundário até mesmo o método e o material de estudo utilizado. Eu concluí, portanto, que a motivação é o ponto mais importante na trajetória de um concursado de sucesso. Tanto que a motivação é o tema do primeiro capítulo deste manual, devido a sua fundamental importância.

Conheço servidores que estudaram com todos os métodos possíveis e imagináveis, com as mais diversas referências bibliográficas, por conta própria ou com a assistência de um "cursinho". Conheço alguns que começaram a estudar antes dos 20 anos e outros que começaram seus estudos junto com seus filhos de 20 anos. Porém, não conheço nenhum aprovado que não tivesse uma forte motivação para ser aprovado. Esse é o motor impulsionador de qualquer plano de vida, e sem esse propósito torna-se impossível o sucesso.

A motivação verdadeira, quando absorvida de forma completa pela sua mente, traz consigo grandes reflexos que influenciam diretamente na busca de seu objetivo. E as consequências de sucesso deste seu novo pensamento, completamente direcionado ao seu objetivo de vida, podem ser originadas e explicadas pela fé, pelas teorias físicas mais re-

centes e também pela nossa própria biologia. E quanto mais conhecimento você tiver sobre estas informações, mais facilmente você conseguirá treinar sua mente a alcançar sua meta.

As consequências da fé são fenômenos até hoje inexplicáveis empiricamente pelo homem, mas sabemos de seus reflexos extremamente positivos em nossas vidas. Note aqui: não tenho a menor pretensão de tratar sobre religiosidade. Apenas vou demonstrar alguns fatos que comprovam a efetividade de se acreditar em algo com todas suas forças, seja por causa da existência de uma força divina ou pelos efeitos psicológicos que a fé causa em nossos corpos.

Como exemplo mais claro dos efeitos da fé temos experiências com placebos, nas quais laboratórios farmacêuticos testam em um grupo de doentes determinada droga, alternando remédios com a droga a ser testada e pílulas sem qualquer componente relevante. O mais impressionante é que mesmo pessoas que iniciam o tratamento com a “pílula de farinha” são curadas. Este é o chamado efeito placebo.

Isto é claramente um reflexo da fé em seus corpos. Elas acreditaram de forma tão forte em sua cura que de fato conseguiram tornarem-se saudáveis. Seja pela intervenção divina ou pelos efeitos da crença sob seus corpos, o fato é que elas conseguiram seu objetivo: a cura.

A teoria da atração (explicada no livro e documentário *O Segredo*, de Rhonda Byrne) busca explicações para os reflexos dos seus pensamentos no plano material. Em uma breve síntese, segundo esta teoria, nós funcionamos como antenas que recebem e emitem sinais, os nossos pensamentos. Os sinais que emitimos para o universo nos são devolvidos na mesma moeda. Nós emitimos e recebemos energia. Se pensarmos constantemente apenas em nossas dívidas, aparecerão mais contas em sua caixa dos correios. Se pensarmos em escassez de dinheiro, o dinheiro sempre será escas-

so. Agora, se pensarmos em abundância de oportunidades, em abundância de sucesso, isto ocorrerá em nossas vidas. Segundo esta teoria devemos exercitar e direcionar nossos pensamentos para somente aquilo que desejamos, e limpar nossa mente de todos obstáculos que podem estar presos em nossa imaginação.

Nossos pensamentos causam efeitos diretos em nossos corpos e no plano material que nos cerca, e isto não podemos negar de forma alguma. Mesmo que você não acredite no discurso sob o prisma da fé, as ciências física e biológica dão fundamento aos benefícios do controle de seus pensamentos, e comprovam como este monitoramento facilita o alcance de seus maiores sonhos.

Você pode até talvez achar piegas essa teoria na parte em que “o universo recebe nossos sinais e os devolve da forma que mentalizamos”. Eu confesso: também tive uma restrição a esta ideia no início, por sempre ter sido uma pessoa muito cética, que precisa ser convencida com dados para qualquer decisão.

Porém, ao ler pela primeira vez sobre esta tese, lembrei-me da teoria das cordas (sim, sou nerd e adoro essas coisas - e não, não aprendi isso assistindo The Big Bang Theory). Esta é uma recente teoria física que, em um brevíssimo resumo, afirma: as verdadeiras partículas primordiais são formadas por energia, que vibram em diferentes frequências. Portanto, já se sabe há um bom tempo que os prótons, nêutrons e elétrons não são as partículas mínimas de toda matéria, como aprendemos no ensino escolar básico, mas são na verdade formados por “pedaços” menores de energia pura. E isto muda todo nosso entendimento sobre as diferenças e conexões entre o mundo físico e o mundo dos pensamentos, pois, na verdade, o mundo físico, segundo esta teoria, seria formado primordialmente por frequências, da mesma forma que nossos impulsos cerebrais (inclusive nossos pen-

samentos).

Isto, ao meu ver, torna muito mais plausível a tese de que nossos pensamentos são capazes de produzir efeitos no mundo material. E este pensamento com certeza mudará todos os aspectos de sua vida para melhor, inclusive nos estudos.

Os efeitos da motivação em nosso cérebro são ainda mais facilmente visualizados. E aprender a condicioná-lo é possível, se entendermos de forma profunda como ele funciona. Ele pode ser dividido entre a área racional, o neocórtex, e a área que controla nossos desejos e sentimentos, o cérebro límbico. E nossas tomadas de decisões diárias são primeiramente impulsionadas pelo cérebro límbico, que controla nossos instintos, paixões e desejos. Ele também controla nosso processo de decisão. Esta área do cérebro processa as informações com muito mais rapidez e qualidade do que a área racional.

Você inclusive já deve ter passado pela seguinte situação ao fazer uma prova objetiva, composta de questões com diversas alternativas: ao ler pela primeira vez a questão você acredita que determinada alternativa está certa. Após, ao reler atentamente referida questão, surgem várias dúvidas, e então você acaba alterando a resposta na qual você acreditava. E quase sempre, nesses casos, você erra ao alterar o gabarito. A primeira opção quase sempre é a correta, e seu cérebro límbico tinha certeza disto, mas seu lado racional atrapalhou todo o processo. Isto demonstra o constante embate entre seu cérebro emocional e o racional, e, em quase todas as oportunidades, o primeiro está correto, afinal ele processa sempre informações com mais rapidez e qualidade.

E este predomínio do seu cérebro emocional controla suas ações durante todo o dia. Se você fosse apaixonado por carros, e ouvisse um barulho de uma Ferrari e visse um vulto

vermelho passar pela rua, tenho certeza que largaria imediatamente qualquer coisa que estivesse fazendo e correria para ver o mito dos seus sonhos, mesmo se por um único segundo, de forma automática e instintiva. Esta reação foi apenas o controle do cérebro límbico sobre o seu corpo, e suas ações foram direcionadas pelo seu desejo, de forma instintiva. Somente um tempo após isso acontecer é que seu lado racional, o neocórtex, vai retomar o controle e permitir ser retomada sua atividade normal.

E isto se repete em toda nossa vida constantemente. Primeiro somos direcionados pela paixão, pelos sentimentos, ou seja, pelo nosso cérebro límbico. E quanto mais conseguirmos inserir nesta parte do nosso cérebro o desejo de nossas maiores realizações, mais teremos chances de conseguirmos alcançá-las.

Este é o segredo para evitar a procrastinação, que tanto impede a evolução nos estudos. Tornar seu objetivo de vida uma de suas paixões evitará a ameaça de que você priorize coisas banais ao invés de estudar incessantemente até ser nomeado no cargo desejado. Com este sentimento você não será tomado pelos impulsos de se distrair, como por exemplo constantemente acessar as redes sociais, que não lhe trarão maiores e mais profundos conhecimentos, ou jogar Candy Crush ao invés de estudar aquele tópico de Direito Constitucional que você sabe ser importantíssimo. Você trilhará o caminho do seu sucesso de forma automática, pois seu cérebro emocional entendeu que este é o seu maior e mais puro desejo.

Se você aprender a condicionar esta parte do seu cérebro para o seu maior objetivo, que é conseguir a aprovação em um concurso público, você poderá direcionar todos seus esforços aos estudos por muito mais tempo. Você realizará todas ações necessárias para sua aprovação de forma instintiva e implacável. Seu corpo responderá ao comando que

parte de suas entranhas de forma direta e sem qualquer desvio. Todas suas ações serão direcionadas a sua aprovação.

E para isso você deve se apaixonar pela possibilidade de ser um servidor concursado. Deve pensar em todas facilidades que serão proporcionadas para você e sua família, em todas viagens que você poderá fazer, a paz de espírito encontrada no final desta caminhada. Você deve sentir como se já estivesse aprovado e usufruindo todos os benefícios de ser um servidor público. Todo o resto será apenas uma consequência deste seu desejo. A parte límbica do seu cérebro controlará todas suas ações até alcançar o seu grande sonho.

Acredite, após mentalizar seu maior desejo, o caminho a ser percorrido aparecerá em sua frente de forma natural, e seu rendimento nos concursos aumentará muito. Você saberá o que priorizar e todas escolhas feitas, invariavelmente, o farão alcançar a posse no concurso desejado. Automaticamente você terá atitudes de uma pessoa que será aprovada.

Não haverá cansaço, escassez de tempo, falta de dinheiro, problemas na família ou qualquer outro empecilho em sua rota, pois você estará motivado e saberá que o seu destino é obter sucesso em sua missão: a nomeação em um concurso público capaz de proporcionar a realização dos seus maiores desejos.

Vale destacar que o cérebro límbico será ainda um grande facilitador na fixação de conteúdos em sua memória de longo prazo. Você talvez já tenha visto alguns artigos sobre a influência positiva da música clássica sobre os estudos. Também é algo bem difundido o fato de o estudo em ambientes diferentes estimular a fixação de conhecimento. E o seu cérebro emocional é a grande chave nestas situações, pois a música e o ambiente ativam este lado do seu cérebro, facilitando o aprendizado. Sempre que possível, portanto,

busque formas de estimular suas emoções durante os estudos.

Caso, porém, você não goste de música clássica, pode buscar diversas playlists em aplicativos com músicas instrumentais, ou canções em línguas desconhecidas. Se você só gosta de rock, por exemplo, ouça algumas bandas com letras em russo, alemão ou outra língua que você não domine. Assim seu lado emocional estará continuamente ativo durante seus estudos.

Altos índices de motivação eliminam um outro grande inimigo do concurseiro: o vitimismo. É comum observarmos algumas pessoas sempre pondo a culpa em tudo as cercando, normalmente fatores que não podem controlar: o mercado, o sistema capitalista, o seu chefe, o sistema de ensino, a cultura de sua família e a influência disso tudo quando era uma criança, e assim por diante.

Esqueça esses elementos. Eles podem ter influenciado seu passado, mas neste exato momento você está livre dessas amarras e pronto para seguir rumo ao seu futuro. Não culpe nada nem ninguém pelo seu estado atual, saia da inércia e procure formas de melhorar sempre. Não culpe a ninguém: culpe e cobre a si mesmo. Assuma essa responsabilidade consigo mesmo e faça todo o necessário para mudar seus hábitos e caminhar rumo à aprovação, para mudar definitivamente sua vida e de sua família.

Atualmente todos têm condições de estudar para concursos, independentemente de sua idade, condição social ou econômica. A tecnologia facilitou demais o acesso à informação em todas as áreas e todos podem encontrar um caminho à ascensão social por meio do concurso público.

Conheço muitas pessoas que estudaram a vida toda em escola pública e foram aprovadas em vários concursos (eu mesmo sou um exemplo). Outros concursados que conheço assumiram o cargo de seus sonhos com mais de 50 anos e

começaram a estudar após uma vida inteira de trabalho e experiência em outras áreas. Para exemplificar isso, minha mãe foi aprovada no concurso do cargo que hoje exerce com 52 anos e um colega que trabalhou comigo no TRT entrou com mundo concursado com 62 anos!

Definitivamente, sua condição social ou idade não é de forma alguma um fator impeditivo no mundo dos concursos. Basta ter motivação para conquistar uma nova vida e você conseguirá atingir seu objetivo.

Este é o real segredo da aprovação: conhecer plenamente o seu íntimo e mentalizar com todas as forças aquilo que você realmente deseja: no seu caso, a sua aprovação. Sob os aspectos da fé, da física e do seu próprio corpo, este é o único meio de alcançar seu objetivo. Todo o resto é apenas uma consequência de todo este processo.

No meu caso específico, olhando por todo caminho que percorri para conseguir minhas aprovações em concursos, percebo como sempre tive essas ideias inseridas em minha cabeça, mesmo que no início de forma não estruturada como estou demonstrando a você neste manual. A remuneração era meu principal fator motivacional no início, então eu buscava informações exatas sobre a real remuneração do cargo, inclusive elementos que não constam dos editais, como auxílio-alimentação e outros benefícios indenizatórios.

Feito isso, mentalizava diariamente como seria bom eu ter este dinheiro em minha conta todo mês, a liberdade que teria, como melhoraria a minha qualidade de vida e de minha família. Eu pensava com tanta vontade nesse dinheiro que já sentia como se ele fosse meu, já fazendo contas sobre como poderia gastá-lo da melhor forma.

A partir deste momento, um dos cargos do próximo concurso já era meu, pois eu me sentia como um concursado recebendo mensalmente a remuneração dos sonhos. E os estudos fluíam naturalmente para este caminho. Não havia

qualquer obstáculo capaz de me segurar.

E você também pode condicionar sua mente para criar condições favoráveis para sua aprovação, assim como eu e outros concursados fizemos. Basta você ter a exata noção de qual será a sua realidade após a nomeação, todos benefícios que você terá acesso e todas as comodidades que serão proporcionadas a você e àqueles com quem você se importa. A verdade pura iluminará seus pensamentos e será muito mais fácil você direcionar seus esforços no sentido do seu sonho.

E você deve acreditar que é possível realizar este sonho. Você deve sentir-se praticamente como um concursado, que só precisa de uma formalidade, passar por uma prova, para conseguir seu próprio contracheque. Esse sentimento amenizará muito qualquer sentimento de desgaste ou cansaço, e tornará seu sonho muito mais próximo da realidade.

Além de fazer essa sua projeção de futuro perfeito, é importantíssimo entender as suas dores atuais e buscar formas de escapar delas.

Entenda de uma vez por todas: todos nós, seres humanos, seguimos alguns padrões. O maior ponto em comum entre nossas ações é que constantemente fugimos da dor e buscamos o prazer. Aliás, em termos psicológicos, é comprovado cientificamente que tendemos a reagir mais rapidamente a estímulos de dor do que na busca de prazer. Como diz o ditado: “Se não for pelo amor, vá pela dor”.

Portanto, pensando em criar uma mentalidade de aprovação, faz muito mais sentido você imaginar sempre um quadro com todas suas dores atuais e mentalizar isso constantemente para se animar com os estudos. Imagine a instabilidade profissional em sua vida ou talvez a remuneração injusta e abaixo do merecido, a qual você recebe todos os meses. Imagine trabalhar em um lugar onde você sempre está na ponta mais fraca ou em uma empresa que não ofe-

rece nenhuma liberdade ou possibilidade para você poder se autodeterminar. A precariedade das condições de trabalho que você já enfrentou. Pense na insegurança de uma atividade autônoma.

Tudo isso lhe trouxe uma sensação de angústia? Revelou uma dor no seu íntimo?

Ótimo! Mentalize isso constantemente.

Veja bem, não sou sádico ou algo parecido... Apenas quero a sua evolução.

O que quero demonstrar é que o primeiro passo para qualquer mudança profunda em sua vida nasce normalmente dessa exata dor.

Agora que você descobriu as dores profissionais e financeiras enfrentadas em sua vida, você precisa entender que, com a sua aprovação em um bom concurso público, todas essas dores irão sumir.

Pinte essas dores em sua mente e será automaticamente obrigado a fugir delas. Com o tempo isso se tornará um ato reflexo, um movimento automático. Nesse momento você já mentalizou que a cura dessa doença é o estudo para o concurso dos seus sonhos, certo?

Agora você encontrou seu caminho. Você fugirá da dor e lutará para encontrar o prazer em sua vida. Fugirá de condições obscuras de trabalho e irá correr em direção ao seu porto seguro em termos profissionais: o concurso público. No meio desse processo você sempre irá evoluir, pois todas ações levam você a se preparar de forma competitiva para a próxima prova.

Depois que você entende isso, fica muito mais fácil condicionar suas ações para criar um futuro próspero.

Em geral, essas grandes inspirações que movem os courseiros de sucesso sempre gravitam em torno de 04 fato-

res:

- **Dinheiro;**
- **Estabilidade;**
- **Status;**
- **Aptidão para determinado serviço público**

Todos estes elementos causam grande satisfação ao servidor público e normalmente quem busca um cargo concursado tem em mente que se beneficiará de todas estas características das carreiras públicas. Porém cada pessoa tem sua própria individualidade e suas prioridades, e pode ter a tendência a priorizar um ou alguns desses fatores.

O mais importante, no caso, é perceber que não há nada de errado em priorizar, mesmo que de forma extrema, qualquer uma destas consequências de se ter um cargo concursado. O mais importante é descobrir o que é de primordial relevância para si mesmo, e agarrar-se com unhas e dentes neste desejo.

Se, por exemplo, a sua única motivação para alcançar um cargo público concursado for a alta remuneração de um cargo, não há absolutamente nada de errado nisso, e não deve fazer de forma alguma você se sentir um mercenário ou algo do gênero. Isso quer apenas dizer que esse é o seu grande objetivo no momento, e isto deve ser algo mentalizado diariamente para lhe dar a inspiração que você necessita e a dar forças para aguentar algumas duras opções que terão de ser feitas para chegar na sua conquista pessoal. Este será um importantíssimo gatilho mental para manter sua determinação nos estudos, o qual você deverá utilizar constantemente. O valor do salário será o seu mais importante gatilho mental. Isso o manterá com foco total na busca pela aprovação.

A seguir vamos observar os todos os principais fatores que podem impulsionar você rumo à aprovação com maio-

res detalhes. Vou demonstrar, sempre com base em minha experiência e em dados oficiais, as verdadeiras condições proporcionadas a você após sua nomeação. Já aviso: o quadro é muito animador e espero que tudo que será mostrado a seguir aumente ainda mais sua motivação.

Dinheiro

O dinheiro muito dificilmente é deixado de lado entre os desejos de um concurseiro(a). Na verdade, posso dizer com absoluta certeza: a alta remuneração dos principais cargos públicos é o maior fator a atrair milhões de pessoas para esta área.

A remuneração inicial em cargos de nível médio é, na maioria das vezes, maior do que cargos de engenheiros de grandes companhias privadas. E os vencimentos iniciais de cargos federais de nível superior, por exemplo, normalmente são maiores do que a grande maioria dos cargos gerenciais dessas empresas.

E você tem de ter essa realidade fixada em sua mente, tendo a certeza que os seus estudos vão lhe proporcionar uma vida financeira muito melhor que praticamente a totalidade dos empregados de empresas privadas.

Exemplificando, se você for aprovado e nomeado em um concurso de nível médio de um órgão federal, como por exemplo o cargo de Técnico Judiciário - Área Administrativa, de Tribunal Federal, receberá no início de sua carreira o valor bruto de mais de R\$8.500,00, ainda sem contar com qualquer adicional de qualificação ou funções e cargos comissionados, que aumentam ainda mais esse valor.

Aliás, no mesmo dia em que atualizo esse livro, saiu uma nova lei com o aumento salarial das carreiras desses tribu-

nais, e o técnico judiciário vai passar a ter uma remuneração inicial bruta de mais de R\$10.000,00, já em 2025.

E você pode até pensar: “Ah, deve ser muito difícil conseguir uma dessas funções ou cargos comissionados lá dentro”. Nada disso! É mais fácil do que parece.

Em tribunais federais, em média, cerca de 70% dos servidores recebem essas verbas. Eu mesmo recebi no mínimo uma FC (função comissionada) desde o 1º dia em que tomei posse no Tribunal.

Essa remuneração é bem superior ao salário médio de um engenheiro júnior de grandes empresas que, segundo pesquisas da Carreira Muller, divulgados pela revista Exame, parte de pouco mais de R\$5.000,00, dependendo da especialidade. A diferença é muito grande. E tudo isso considerado apenas o início da carreira. E a diferença irá aumentando ainda mais na medida em que você progride na sua vida funcional.

Aliás, segundo estudo divulgado também pela revista Exame, o salário inicial de um concursado de Tribunal Federal é superior à média dos salários de gerentes no Brasil. Essa pesquisa revelou que um gerente recebe no nosso país o valor médio de R\$8.000,00.

Trata-se de um valor totalmente desproporcional com a carga horária e todas responsabilidades e dificuldades de cargos desse nível.

Se você quiser entender plenamente como essa diferença funciona na prática, recomendo que leia também meu livro O Melhor Trabalho do Mundo: Diário Secreto De Um Servidor Concursado. Falo bastante sobre esse tema e a vida após a aprovação nele. Você pode saber mais sobre esse livro no novo aplicativo de Aprovação Ágil (disponível para download grátis na loja de apps do seu celular)

Portanto, diante dessa realidade você pode pensar em

duas possibilidades para sua vida profissional:

1) Investir no ensino de nível superior, em um curso que dura em média 05 anos e que custará muito mais de R\$50.000,00 no total, e após buscar um emprego em uma empresa privada, que cobra a alma de seus funcionários durante o expediente de trabalho. Ainda, correrá o risco futuro real de estar em meio a demissões e ao desemprego; ou

2) Investir esforços nos estudos para um concurso público, que pagará um salário muito melhor e proporcionará melhores condições de trabalho, e no qual você poderá se preparar com um investimento relativamente pequeno e com uma estabilidade invejável. Vale lembrar também que, neste caso, você ainda pode cursar a faculdade que deseja, conciliando os estudos para concursos públicos e o curso superior, caso deseje desta forma.

Qual a sua resposta? Se você pensar de forma profunda em seu futuro e em todas as possibilidades e facilidades que uma carreira pública pode te oferecer, não há dúvida que você escolherá a opção 2.

E, por experiência própria, e ainda mais com a convivência com muitas pessoas que optaram pelo caminho dos concursos públicos, nas mais diversas áreas, posso afirmar categoricamente que essa é a melhor escolha. O salto na remuneração, ainda, é muito grande para quem consegue ser aprovado em um concurso. É impossível não se animar com a possibilidade de ter um contracheque mensal deste para “chamar de seu”.

Nos cargos de nível superior de analistas a diferença é ainda maior.

Novamente exemplificando, um servidor no cargo de Analista Judiciário de Tribunal Federal (TRT, TRE, TRF, TJ-DFT e Tribunais Superiores) recebe atualmente no início de sua carreira o valor bruto de R\$13.365,39, sem qualquer adicio-

nal. No final de sua carreira, você receberá R\$19.611,60, sem a incorporação de adicionais que inevitavelmente você conseguirá, e que aumentarão ainda mais seu salário.

Com o novo aumento salarial, já em 2025 esses servidores ganharão mais de R\$15.000,00 iniciais e mais de R\$22.300,00 no topo da carreira!

Para ter um salário igual a esse na iniciativa privada, você precisará exercer um alto cargo gerencial e ter uma longa carreira corporativa. E com certeza nunca conseguirá a mesma qualidade de vida de um servidor público.

Esses números são motivadores, principalmente considerando que você pode conseguir um salário como esse sem a ajuda de ninguém, apenas com os seus esforços nos estudos. O caminho pode ser árduo, de muita preparação e estudo, mas o final sempre compensa.

Uma ótima dica para tornar o seu objetivo mais próximo é buscar um contracheque de um servidor (hoje em dia você pode ter acesso a estes dados, graças à lei de acesso à informação - basta acessar o site do órgão público e buscar nas abas de transparência). Imprima tal documento e coloque-o em sua geladeira. Coloque seu nome nele e olhe-o diariamente para lembrar-se de sua motivação maior.

Eu pessoalmente fiz isso por muito tempo, sempre utilizando um contracheque adaptado de um servidor com meu nome como marca-página do meu material de estudos. Toda vez que estava cansado de estudar, apenas olhava para o documento e, como mágica, estava novamente motivado a estudar. Isto sempre tornou mais palpável meu sonho, e me ajudou demais a seguir sempre em frente, apesar das dificuldades diárias.

E ainda adotei a estratégia de me tornar “o louco dos contracheques”. Espalhei esse documento com meu nome em todos os lugares da casa: ele estava presente na porta

da geladeira e até na parede do banheiro. Olhar para esses dados constantemente me lembrava do meu propósito nos estudos. Com isso, não havia espaço para desculpas e a procrastinação.

A categoria dos servidores ainda tem diversos benefícios que podem fazer a diferença em seu planejamento de vida. É possível financiar um imóvel sem entrada e com taxas muito mais baixas, e também realizar empréstimos consignados de um valor bem alto com taxas diferenciadas (muito baixas mesmo, a diferença é absurda!). E estes pontos podem ser cruciais para você ter uma vida financeira muito saudável.

Mesmo após esses dados, você pode ainda perguntar: "Um salário desse não deve ser fácil conseguir como ele está falando, a concorrência deve ser absurda... Deve ser muito difícil conseguir isso na prática... Será que eu consigo?"

Com certeza não é a tarefa mais fácil do mundo. É muito mais cômodo você enviar currículos para empresas e aguardar uma entrevista em um subemprego ou um emprego relativamente bom, com um salário menor e que exigirá todos seus esforços na vida profissional, em detrimento dos seus planos pessoais. Mas, com certeza, é bem mais fácil do que você está pensando.

Em geral, uma pessoa que não conhece mais profundamente os concursos públicos tem a visão de que é preciso passar entre os primeiros colocados para ser nomeado. Em alguns poucos concursos isto é verdade, mas na imensa maioria dos certames a realidade é outra, e vou demonstrar isso para você com números e fatos.

Vamos novamente utilizar o exemplo dos Tribunais Federais, mais especificamente do Tribunal Regional do Trabalho de São Paulo, e analisar os dados do último concurso, finalizado em 2012 e que teve o edital publicado em 2008. No cargo de Técnico Judiciário - Área Administrativa (aquele mesmo de remuneração inicial maior do que R\$8.500,00 que

vimos acima), muito embora no edital constassem apenas 7 vagas, foram nomeadas 2.393 pessoas. Para o cargo de Analista Judiciário - Área Judiciária, embora tenha constado no edital a existência de apenas duas vagas, foram nomeadas 1.612 pessoas.

O mundo dos nomeados não é tão restrito assim como divulgado, e, no caso de ótimos concursos como esse, não é necessário você estar entre os primeiros colocados. Pense em sua inscrição e estudo para estes grandes concursos como um investimento de médio prazo. Você terá o prazo de até quatro anos para colher os frutos deste investimento e com certeza valerá todo esforço. Afinal, a alegria da nomeação do primeiro colocado não foi diferente daquele que foi nomeado na 2.393ª posição, e o salário deles será o mesmo. São 2.393 pessoas que conseguiram uma remuneração inicial de mais de R\$8.500,00. E você pode sim estar neste grupo de pessoas felizes.

E para que não se pense que este Tribunal citado acima é uma raríssima exceção, no concurso do INSS de 2011 para técnico do seguro social (cargo de nível médio), embora tenha sido divulgada a existência de 1.500 vagas, foram nomeados no total 5.020 candidatos, e a remuneração deste cargo passa dos R\$6.000,00 iniciais. E você pode também fazer parte deste imenso grupo de pessoas felizes.

Portanto, a realidade dos concursos é bem mais branda do que parece. Estes números são desconhecidos da grande maioria dos concurseiros, limitando suas possibilidades de aprovação por não conhecerem os números totais de nomeados nessas carreiras. Há muitas nomeações durante o prazo de quatro anos de validade, que é prazo padrão nos concursos, e não é necessário que você fique dentro do número vagas para ser nomeado. Durante o prazo de vigência do concurso haverá muitas nomeações, que ampliarão demais as suas possibilidades.

Mesmo durante períodos de crise, em que esses números tendem a diminuir, há sempre diversas oportunidades prósperas no mundo dos concursos. Basta você analisar o mercado e se adaptar à realidade do mundo.

As áreas de concursos são cíclicas em termos de prosperidade. Em determinados momentos as áreas de Tribunais Trabalhistas foram recheadas de oportunidades. Depois de alguns anos de escassez, até por causa da pandemia, em 2022 tivemos 13 concursos de TRTs!

Em outros momentos, os TREs (Tribunais Regionais Eleitorais) foram a bola da vez. Em algum momento, as áreas policiais serão melhores, com vários concursos com centenas ou milhares de vagas no edital! Cargos voltados para a área tecnológica já são uma tendência em todas as áreas dos concursos. Talvez, em alguns anos, a área fiscal seja perfeita para quem deseja resultados rápidos. E assim por diante...

O importante, em qualquer caso, é dominar estratégias para aproveitar as brechas do mercado e garantir sua aprovação. Iremos tratar disso mais profundamente adiante neste livro.

Estabilidade

Além do dinheiro, a estabilidade costuma ser um desejo comum entre aqueles que têm ou já tiveram uma carreira no setor privado, principalmente em tempos de crise e de altos índices de demissão. A precarização geral das relações de trabalho em empresas privadas de todas as categorias no Brasil impulsiona este sentimento. E este é realmente um fator a ser levado muito em consideração em longo prazo. A sensação de segurança proporcionada no setor público é imensa e possibilita a criação de planos únicos de vida para você e sua família.

Também, ao falarmos em estabilidade, não podemos pensar apenas na palavra como um antônimo de demissão. O sentido da palavra vai além: trata-se de uma verdadeira garantia de manutenção de todas condições de trabalho, incluindo os vencimentos, vantagens e benefícios, como férias e licenças.

Infelizmente no mundo privado uma característica muito comum é a discriminação. Falo isso com propriedade, em decorrência de minha especialização na área e minha experiência nos Tribunais Trabalhistas. Essa discriminação ocorre tanto na fase de seleção de empregados quanto no decorrer do contrato de trabalho.

É notório: mulheres são discriminadas na fase de contratação, especialmente se tiverem filhos, e também são tratadas de forma desigual quanto a sua remuneração, recebendo menos do que homens na mesma função. Ainda é comum sua demissão após a licença-maternidade e o esgotamento da sua estabilidade. Também é corriqueira a desigualdade na contratação de pessoas com idade avançada, as quais, mesmo com a experiência de uma vida de trabalho, não conseguem a mesma posição e salário que os trabalhadores mais jovens.

Trata-se de um fenômeno de difícil reversão. E as leis brasileiras, que em tese proíbem essas ações, não apresentam a eficácia necessária para coibir tal prática. A busca pelo aumento da lucratividade em detrimento das condições de trabalho é uma realidade inevitável.

Tudo isso, por consequência, tem levado cada vez mais pessoas que se enquadram nestas características a buscarem os concursos públicos. Afinal, homens e mulheres no setor público têm as mesmas remunerações e vantagens. Não importa a idade ou sexo do servidor, todos têm os mesmos benefícios. À mulher que teve um filho é sempre garantido o retorno ao trabalho.

Todos esses fatos levam a muito mais do que a simples estabilidade no exercício da função. Permitem a estabilidade emocional do servidor, que sabe que não terá qualquer surpresa no decorrer de sua vida profissional.

O risco no trabalho em empresas é sempre iminente. A estratégia é sempre maximizar os lucros, mesmo que seja necessário alterar as condições de trabalho dos empregados, terceirizar todas as atividades possíveis e demitir pais ou mães de família. O chamado downsizing é constante nas grandes empresas, sempre cortando gastos para aumentar a sua rentabilidade.

Confesso que já senti na pele esta situação de instabilidade extrema no setor privado. Isto aconteceu com minha esposa, que trabalhou por muito tempo em grandes empresas. De início, sua carreira já começou com um contrato de emprego desvirtuado: foi contratada como estagiária, mas sempre exerceu funções de efetiva empregada. No momento em que ficou grávida de nosso filho, mesmo com a promessa de seus superiores de ser efetivada e que teria seus direitos trabalhistas garantidos, foi sumariamente demitida 1 mês antes do parto. Você pode imaginar os prejuízos que nos foram causados por esta tática inescrupulosa da empresa. Não foram prejuízos monetários apenas, mas também psicológicos, decorrentes da frustração, e também até mesmo no nosso planejamento familiar.

Após o nascimento de nosso filho, quando ela tentou voltar ao mercado de trabalho, sentiu a discriminação das empresas pelo fato de ser uma mulher com um filho pequeno. Afinal, as empresas não querem que você divida a atenção no serviço com a preocupação com seus filhos pequenos. Isto a afastou de diversas oportunidades relativamente boas de trabalho.

E mesmo após conseguir uma recolocação no mercado de trabalho, como trabalhava na área de vendas e por es-

tarmos em um período de crise e extremamente instável, em diversos momentos teve de trocar de emprego, e passar novamente pelo trauma da procura de uma nova posição. Pense no fato de não poder programar suas férias em família (algumas empresas não permitiam sequer o gozo de férias), não poder definir a compra de uma casa ou assumir qualquer compromisso de longo prazo.

Foi então que ela decidiu iniciar seus estudos para concursos públicos e já foi aprovada em dois concursos para Tribunais Trabalhistas. Atualmente é uma servidora estável do TRT da 15ª Região (interior de São Paulo), trabalhando em home office integral e ganhando muito mais que seus antigos chefes.

No setor público a realidade é bem diferente. Você e sua família terão uma segurança invejável, sem qualquer paralelo no setor privado.

Status

O status (ou reconhecimento) é uma condição psicológica de extrema importância para todas as pessoas, para algumas com maior peso. Para muitos, talvez, seja o maior e mais importante elemento de um cargo público. É uma forma de afirmação perante a sociedade e de aceitação perante um grupo de relativa importância. O homem é um ser social por natureza e isto não deve ser negado.

Muitos cargos têm um status (e responsabilidades) muito desproporcional em relação ao salário, e há aqueles que sonham em exercer tal profissão sem sequer ligar para isso, pois a satisfação pessoal deles será preenchida com status, e não com outros elementos. Muitas vezes (conheço alguns casos), abdica-se de uma profissão mais rentável para exercer uma função de alto prestígio. Para estas pessoas, o exercício de uma função de prestígio é muito mais importante

do que qualquer valor em dinheiro. O status proporcionado basta e enche seu coração de felicidade. Essa, segundo seu mais íntimo pensamento, é sua missão.

Acredito que essa é umas das motivações mais fortes que um concursado pode encontrar. Sempre que percebo uma determinada pessoa tendo esta vontade de ter um alto status na sociedade em seu coração, sei que ela não vai parar até conseguir seu objetivo. Este é um gatilho mental muito forte na motivação, e, caso você tenha este perfil, sugiro que não se sinta de forma alguma incomodado em extravasar este sentimento. Alimente-o e com absoluta certeza seu objetivo final estará bem mais próximo.

Aptidão para exercer uma determinada função pública

A aptidão para exercer a função pública é algo inerente a cada pessoa, pois isso não se aprende. É um encaixe do perfil do concursado com a finalidade da função pública. Esse elemento, com absoluta certeza, é aquele que o manterá feliz em determinado cargo por toda uma carreira. Caso contrário, você possivelmente será em pouco tempo um refém de seu trabalho, ou seja, mais um daqueles que não vê a hora de chegar o feriado ou a sexta-feira.

Confesso, inclusive, que em um primeiro momento prestava concursos única e exclusivamente com base nos altos salários, talvez até pela minha inexperiência profissional na área pública e pela pouca idade. Atualmente, em meu íntimo, levo mais em consideração a aptidão para exercer determinada função pública e o prazer que ela pode me proporcionar do que a remuneração obtida. Com o tempo aprendi: a qualidade de vida não se resume ao seu dinheiro na conta, embora esse seja um fator importantíssimo.

É preciso destacar que todas estas motivações serão plenamente mutáveis. E acredite, com o tempo elas mudarão.

Nós todos evoluímos com o decorrer do tempo, e nossas prioridades mudam conosco. Isso é totalmente natural e saudável.

Você com certeza irá com o tempo avaliar os elementos que um cargo público oferece, de acordo com seu crescimento e experiência pessoal e profissional. A chave é sempre descobrir o mais importante em seu íntimo, adaptar seus sentimentos aos seus pensamentos, e mentalizar isso diariamente.

Enfim, com esta simples ação de autoconhecimento você entenderá seu verdadeiro propósito. Assim, em caso de oscilações no seu rendimento ou resultados indesejados no percorrer de seu caminho nos concursos, você poderá re-visitatar suas reais intenções pessoais e focar naquilo que é mais importante para você: a sua nomeação no cargo público dos seus sonhos.

Inclusive, essa avaliação ajudará muito no seu posicionamento estratégico no mundo dos concursos, como você verá ainda no presente manual.

Inteligência Natural X Disciplina e Motivação

Vivemos imersos em uma cultura na qual as pessoas tendem a arranjar desculpas para tudo. Acreditamos ou nos deixamos levar pela ideia de alguns fatores serem imutáveis e algumas habilidades serem características que nascem com o ser humano. Presumimos, de forma preguiçosa, que: ou somos bons em alguma coisa, porque nascemos com um

dom ou talento, ou simplesmente não somos e nunca seremos bons em determinadas áreas.

Quanto à inteligência, vejo que a grande maioria das pessoas pensam nela como uma entidade, algo imutável, uma característica nata de algumas pessoas premiadas por Deus ou pelo destino. Isto, na verdade, é uma grande baboseira. É um discurso criado por perdedores para justificar sua própria mediocridade. Essa “teoria” também pode ser considerada como uma defesa do seu cérebro para justificar a sua inércia em trabalhar estas habilidades que você deseja aprimorar.

A inteligência de forma alguma é algo imutável. Ela pode e deve ser aprimorada com a prática constante de exercícios, que irão otimizar o desempenho do seu cérebro.

Eu sinceramente sempre me senti muito incomodado quando alguém dizia ou insinuava que meu caminho teria sido mais fácil porque supostamente seria “mais inteligente”. Na verdade, isto para mim nunca se tratou de um elogio, mas sim um desmerecimento do meu esforço contínuo e imparável de estudar incessantemente, até chegar ao meu objetivo. Ficaria muito lisonjeado se alguém me dissesse: “Parabéns! Você se esforçou muito para conseguir tudo isso e deu certo!”, mas colocar o meu sucesso em provas em uma suposta “maior inteligência” sempre me incomodou ... Este discurso nada mais era do que uma forma politicamente correta de tirar meus méritos e justificar o insucesso de algumas outras pessoas ou de si mesmo(a).

E sabe a razão de isso me incomodar tanto? Porque sempre soube em meu íntimo que isso não era verdade.

Meu cérebro não é diferente do seu em sua estrutura biológica. Nem o cérebro de Einstein era diferente dos nossos. Portanto, sob o ponto de vista científico, isto nunca fez sentido para mim. E desde meu começo sabia disso, mesmo sem saber de nenhum estudo sólido sobre o tema para basear

meu pressentimento. Sempre soube que o esforço incessante ganha da inteligência ou de qualquer habilidade natural, em qualquer área das atividades humanas.

Os esportes são cheios de exemplos dessa minha afirmação. Quem tem mais habilidade: Neymar ou Cristiano Ronaldo? Com certeza, uma análise apenas da característica habilidade ou talento individual daria como certa a resposta com o nome do brasileiro. Porém, se fosse necessário montar um time com apenas um destes dois jogadores, acredito que a imensa maioria escolheria o português para seu time, pois o foco e determinação dele em todos os aspectos do esporte me parecem muito maiores do que a de vários atletas supostamente nascidos com uma habilidade maior que a dele.

No fim, o raciocínio para concursos é o mesmo. Com certeza absoluta a característica que define o perfil de um concursado aprovado não é a sua inteligência, mas sim a autodisciplina.

E que o antes apenas uma mera opinião minha, um chute que sequer discutia com muitas pessoas, pois não tinha nenhum dado científico para embasar minha ideia, agora é uma certeza.

Vou contar a você sobre uma pesquisa feita nos EUA para comparar efeitos da inteligência e da disciplina no sucesso acadêmico e profissional.

A Universidade da Pensilvânia fez um estudo com 164 alunos da oitava série. Mediram o QI (quociente de inteligência, um teste do nível da capacidade cognitiva) destes estudantes e os submeteram a diversos outros testes para medir seus níveis de força de vontade, com o fim de medir sua autodisciplina.

O resultado, como você já deve imaginar depois de ouvir meu discurso acima, deixou claro que os alunos com maior disciplina tiraram as melhores notas em suas atividades es-

colares, e, conseqüentemente, tiveram as maiores chances de serem admitidos nas melhores escolas nos anos posteriores.

Nos dizeres dos pesquisadores deste estudo há um importante resumo:

A autodisciplina previu o desempenho acadêmico de forma mais consistente do que o Q.I. A autodisciplina também previu quais alunos melhorariam suas notas ao longo do ano, enquanto o QI não previu. (...) A autodisciplina tem um efeito maior no desempenho acadêmico do que o talento intelectual.

Portanto, aqui fica a dica: aprimore sua autodisciplina!

Este é o ponto crucial na sua preparação para concursos públicos. Normalmente os mais disciplinados são os aprovados, e não necessariamente os mais inteligentes. E a forma mais fácil de criar e manter um elevado nível de autodisciplina é por meio da motivação. Utilize os conceitos já expostos neste guia prático e motive-se a buscar seu objetivo com todas suas forças.

Faça um compromisso

Uma forma muito simples e efetiva de aumentar suas chances em provas e concursos é firmar um compromisso consigo mesmo e com outras pessoas importantes para você. Afirme perante essas pessoas que você tem o objetivo de ser aprovado em determinado concurso, e que irá conseguir isso em um prazo razoável. E, ainda mais importante: faça esse compromisso por escrito, com um prazo fixo para seu cumprimento.

Vou explicar melhor.

Você não precisa de muitas formalidades, basta uma simples declaração, um simples bilhete deixado com seus parentes ou amigos já será o suficiente. Mas não deixe de fazer isso por escrito, pois será uma forma de perpetuar seu compromisso.

Nós humanos temos algumas peculiaridades, dentre as quais temos a tendência de sermos coerentes e de nos sentirmos bem ao cumprirmos nossos compromissos. E você, ao externalizar esse seu plano de aprovação para pessoas que são importantes em seu ciclo de convivência, vai aumentar muito suas chances de alcançar sua meta, pois permanecerá com seu subconsciente focado em seu objetivo.

Para exemplificar a força desta afirmação, vou mostrar os dados de um experimento realizado com um grupo de estudantes universitários por dois cientistas sociais, Morton Deutsch e Harold Gerard, realizado em 1955.

Eles realizaram um exercício simples com um grupo de estudantes, os quais deveriam estimar mentalmente o comprimento de linhas que lhes eram mostradas.

Estes estudantes foram divididos em três grupos, um que deveria escrever sua estimativa, assinar o documento e entregá-lo a um professor; um segundo grupo, que precisava escrever sua estimativa na lousa e apagá-la em seguida; e o último grupo, que deveria apenas mentalizar sua ideia.

Após, os pesquisadores informaram a todos estudantes que suas estimativas iniciais estavam incorretas e ofereceram a possibilidade de mudá-las.

Constatou-se neste estudo que o grupo que firmou o compromisso por escrito foi o mais persistente em sua estimativa inicial. Eles ofereceram maior resistência em alterar sua primeira projeção e foram os mais fiéis nesse quesito. Os demais estudantes, principalmente aqueles que apenas mentalizaram a ideia inicial, foram os mais propensos a mu-

dar rapidamente suas estimativas, pois não havia qualquer compromisso formalizado.

Agora pense neste raciocínio aplicado ao seu compromisso de estudar e ser aprovado em um concurso que irá melhorar de forma substancial toda sua vida. Comprometer-se publicamente e por escrito vai lhe manter ainda mais obstinado e persistente em alcançar sua nomeação. As chances de arranjar uma desculpa no meio do caminho diminuirá muito, pois em seu íntimo saberá que este é o caminho que você deve percorrer e que, caso contrário, você estará agindo de forma incoerente com seus pensamentos.

Grite ao mundo o seu plano de mudar de vida e de conseguir o cargo público dos seus sonhos. Isso apenas lhe trará o bem, e aumentará muito sua capacidade de resiliência.

O hábito dos aprovados em concursos

“Nós somos um aglomerado de hábitos.”

Essa frase eu encontrei no livro *O Poder do Hábito*, de Charles Duhigg, e ela explica muito bem a influência de nossos hábitos, aquelas ações que praticamos diariamente em modo piloto automático, em todos nossos resultados.

Basicamente, se tivermos adquirido bons hábitos, verdadeiramente produtivos, obteremos os resultados desejados. Porém, caso tenhamos incorporado em nossa rotina hábitos procrastinadores, viraremos zumbis devoradores de séries da Netflix e usuários compulsivos de aplicativos de redes sociais.

Se você conhece algumas pessoas que foram aprovadas em bons concursos, perceberá um padrão: todas elas voltaram suas vidas totalmente aos concursos. Se conhecer a

rotina e a forma de pensamento delas, perceberá que elas criaram profundos hábitos de estudo e de aprimoramento contínuo.

Elas, mesmo em momentos de lazer ou descanso, acabam tendo algumas ações involuntárias vinculadas aos estudos, pois adquiriram uma cultura de estudos muito forte. Mesmo que de forma inconsciente, todos pensamentos e ações destas pessoas acabam fluindo na direção dos concursos e do aprendizado.

Eu, por exemplo, adquiri um hábito muito forte de leitura em qualquer tempo ocioso, o qual me “persegue” até os dias de hoje.

Antigamente, confesso que era muito difícil estar à toa em casa e não ligar meu Playstation, literalmente gastando algumas horas jogando. Hoje em dia meu filho tem que praticamente me chantagear emocionalmente para jogar com ele, pois eu me programei para nestes momentos praticar ações mais produtivas, como ler um livro não-ficcional ou escrever este guia, por exemplo. O mesmo ocorre sempre que entro em um meio de transporte público: automaticamente pego meu celular ou um livro e começo a leitura. Isto virou um ato reflexo, não exigindo qualquer esforço para acontecer. Troquei hábitos procrastinadores por hábitos produtivos, que me fazem aprender e realizar mais e mais, dia após dia.

Agora, o que é exatamente um hábito?

O hábito pode ser considerado uma ação ou um conjunto de ações que não são iniciadas com a parte racional do nosso cérebro. Em determinados momentos, o neocórtex, nosso cérebro lógico e racional, simplesmente é desligado, e então nosso cérebro primitivo toma de assalto o gerenciamento de nossas ações, praticando hábitos previamente programados.

É exatamente isto que acontece quando você está no meio

de uma nova dieta e, mesmo não pensando, entra em sua cozinha, abre a geladeira e pega um sorvete. Você sabe que a dieta é séria, programou-se para segui-la à risca e precisa cortar esses alimentos cheios de açúcar. Porém, de forma totalmente instintiva, mesmo sem fome, você acabou abrindo a geladeira e já está com uma gostosura em mãos.

Provavelmente você só se dá conta da prática desta ação depois de começar a comer o sorvete. Parece que você piscou os olhos e apareceu uma delícia gelada em suas mãos. Você só desperta depois de o neocórtex retomar o controle de suas ações. Sua parte racional tem ciência plena do que precisa ser feito, mas seu cérebro primitivo está programado há muito tempo a, em determinado momento, entrar na cozinha, abrir a geladeira e enfiar o pé na jaca.

E isso acontece muito nos estudos, quando você precisa ter uma forte disciplina para se afastar momentaneamente de alguns prazeres imediatos e focar em sua preparação. O estudo exige muito esforço de seu cérebro. E você pode acreditar, ele quer muito descansar, o máximo possível, da mesma forma que os músculos do seu corpo. Nesses momentos de descanso o seu cérebro primitivo entrará novamente em ação, fazendo você procrastinar caso não tenha criado bons hábitos.

Pense em quantas vezes você perde a concentração nos estudos e coloca a mão em seu smartphone, mesmo que ele não tenha notificações, e acaba olhando um monte de apps, gastando um tempo precioso! Você tem um hábito malicioso e às vezes sequer se dá conta disso. E a cada momento em que isto ocorre você fica mais longe de sua aprovação e atrás de concorrentes, que estão de fato focados no estudo para o concurso.

Nesse exato momento, após estas breves explicações, você já deve ter identificado alguns maus hábitos, que atrapalham demais a sua aprovação, certo? Então agora vamos

para a parte prática, para resolvermos de uma vez este problema: vamos modificar seus hábitos e conseguir estudar com mais foco e qualidade.

Primeiro iremos entender de forma estruturada como o hábito funciona.

Todo hábito possui três grandes etapas, que precisam ser identificadas para agirmos no sentido de criar novos hábitos de estudos, conforme explicado em detalhes no livro

O Poder do Hábito:

- 1) Gatilho;**
- 2) Rotina;**
- 3) Recompensa.**

O gatilho é um sinal do mundo exterior que “desliga” seu cérebro racional. É algo estimulado pelos seus sentidos (visão, audição, etc.), servindo como um sinal para o hábito começar a acontecer na prática.

No caso da dieta, que citei acima, o gatilho pode ser o fato de você entrar no ambiente da cozinha, ou talvez visualizar de longe a geladeira. Já no caso de você abandonar seus estudos para entrar no Instagram, o gatilho pode ser o som de uma notificação no seu celular, ou o simples fato de sentir o aparelho no seu bolso ou tê-lo em seu campo visual.

A rotina é a ação praticada após a ocorrência do gatilho. Ela, obviamente, pode consistir em algo positivo ou negativo. Aqui, vale o alerta: se você quer ser aprovado(a) da forma mais rápida possível, qualquer rotina não voltada aos estudos será negativa. É exatamente neste ponto que você deve focar seus esforços e corrigir sua conduta.

Por fim, a recompensa é aquilo que você deseja, mesmo de forma inconsciente. No caso da dieta, na qual você pegou um sorvete, talvez você inconscientemente desejasse um doce, ou seu corpo tenha uma alta necessidade de absorção

de carboidratos, ou ainda, você apenas precisasse mudar de ambiente. No caso da procrastinação com o celular, talvez você quisesse apenas uma distração, ou fugir, mesmo que momentaneamente, da exigência de obter resultados efetivos nos estudos.

A recompensa é um prazer associado à prática do hábito. Este é o ponto mais difícil de ser identificado, pois nem sempre é algo pensado de forma objetiva.

Por exemplo, se você estuda sozinho e constantemente abandona seu local de estudo para ir até outro ambiente com mais pessoas e comer um pão de queijo e tomar um café, é possível visualizar ao menos duas possibilidades de recompensa: a) a interação com outras pessoas, ou b) comer um lanchinho e saciar a necessidade de absorção de energia. Neste caso, portanto, seria interessante você testar as possibilidades isoladamente e ver qual a recompensa você efetivamente procura.

Estes 3 pontos que formam os hábitos ajudarão você a identificar claramente ações involuntárias que atrapalham sua preparação, e assim você poderá modificar suas rotinas.

Você a todo momento pega seu smartphone e acaba perdendo horas no WhatsApp, Instagram e etc., realizando uma rotina conflitante com seus objetivos? Identifique o gatilho (o qual provavelmente está relacionado ao seu próprio celular) e coloque ali um lembrete bem fácil de ser identificado pelo seu cérebro racional.

Coloque como plano de fundo do seu aparelho celular um logo do órgão que promoverá seu próximo concurso, ou uma imagem de um contracheque, um desenho com o nome do seu cargo e sua meta de aprovação, ou qualquer outro elemento que o faça lembrar: você não pode procrastinar e precisa estudar. Vale até mesmo tirar foto do namorado, da namorada, do filho e do seu pet. Depois de nomeado(a), você poderá comprar o iPhone de última geração e ostentar

com uma foto deles em qualquer lugar do mundo.

Esse sinal não permitirá que seu cérebro entre em piloto automático, e você conseguirá trocar a navegação no lado escuro da internet pelo estudo para a sua próxima prova.

O mesmo vale para seu computador e sua TV ou qualquer elemento o levando ao ócio improdutivo. Vale colocar até post it na tela ou colar uma folha no rack da sua sala ou na frente de seu vaso sanitário (sério, eu fiz isso!). O importante aqui é você identificar o gatilho e impedir o início de qualquer ciclo vicioso de ações, praticando uma rotina positiva de estudos.

Agora acho válida uma explicação sobre o último elemento que compõe o hábito: a recompensa. Em um primeiro plano, merece sempre ser lembrado o seu propósito de estudos, o porquê da sua preparação para concursos, toda a transformação que irá ocorrer em sua vida e na vida das pessoas que você se importa após ter seu nome no Diário Oficial.

Com certeza visualizar esse seu futuro será muito útil para mudar o seu mindset, e ajudará muito a controlar seus hábitos. Porém, em muitos casos, esta é uma recompensa pouco palpável para eliminar um mau hábito, pois não há imediatidade.

Normalmente, um hábito visa à satisfação de um prazer imediato, seja ele o ócio, o relaxamento, a interação com outras pessoas, um pedaço de bolo e etc. E você, após analisar e descobrir a recompensa que busca, pode inserir alguns prazeres imediatos como prêmio após realizar uma rotina de estudos.

Por exemplo, se você conseguiu trocar o hábito de jogar vídeo game ou assistir Game of Thrones em determinado período do dia pela realização da leitura de seus materiais de estudo, você pode inserir uma recompensa após a rea-

lização desta rotina, talvez meia hora jogando FIFA ou um capítulo da série. Isso irá satisfazer suas necessidades e estimulará a recorrência desse bom hábito. Aqui você irá transformar sua antiga rotina em uma recompensa, invertendo o loop (ciclo) do seu antigo mau hábito.

Os hábitos podem ser convertidos em ações positivas se você usar estes hacks para impedir início do ciclo vicioso. E, acredite, após algum tempo de esforço no combate às origens dos maus hábitos (em média três meses), você irá começar a praticar ações completamente automáticas em direção aos seus estudos, reduzindo seu esforço para a incorporação do conteúdo e aumentando sua concentração no ponto central para conseguir uma vida melhor, com a sua aprovação em um ótimo concurso.

Resumo do o que aprendemos nesse livro:

1 Descubra sua real motivação para ser aprovado(a) em um ótimo concurso. Pense na transformação que ocorrerá em sua vida após sua nomeação publicada no Diário Oficial. Estimule seu cérebro emocional e suas ações de estudos fluirão naturalmente, em direção à conquista de seu objetivo. Esse estímulo, inclusive, será um grande aliado na fixação do conteúdo estudado, eliminará a procrastinação e o vitimismo, fazendo com que você tome as rédeas de sua vida.

2 Sinta como se já fosse sua a remuneração do cargo, a estabilidade e o status inerente à função pública do seu próximo concurso. Assim, estudar ficará mais fácil e natural.

3 A disciplina sempre vence a inteligência! Seja disciplinado(a), mantenha o foco e a determinação e todos obstáculos até a sua aprovação serão ultrapassados.

4 Faça um compromisso com pessoas que se importam com você, de preferência por escrito, indicando o cargo que deseja e um prazo para conseguir sua aprovação. Humanos são animais racionais e tendem a ser coerentes. Firmar esse pacto com pessoas próximas será um grande aliado na manutenção de sua consistência nos estudos.

5 Transforme seus hábitos. Identifique quais hábitos maliciosos e procrastinadores atrapalham seus estudos e descubra o ciclo de cada um deles (gatilhos, rotinas e recompensas). Aja imediatamente e impeça o início desses loops, transformando-os em hábitos de estudos. Tais ações irão causar imensos benefícios em sua preparação e consequente nomeação.

Sobre o Autor

Gustavo Nogueira de Sá é graduado em Direito e pós-graduado em Direito Material e Processual do Trabalho. Teve sua formação escolar no sistema público de ensino e iniciou seus estudos para concursos públicos em 2006, em seu primeiro ano na faculdade de Direito.

Em pouco mais de 3 anos foi aprovado em 10 concursos públicos concorridíssimos, das mais diversas áreas, sem nunca fazer qualquer cursinho preparatório. Foi aprovado, inclusive, em seu 1º concurso, em que começou a estudar após a publicação do edital.

É fundador do aplicativo para smartphones e tablets **Peso 2 Concursos**, do canal sobre concursos públicos do YouTube **Bitolei!** (<https://www.youtube.com/@Bitolei>) e dos cursos para concursos do **Aprovação Ágil**.

Também é autor do livro best seller “Aprovação Ágil – Guia Prático para Aprovação em Concursos” e “O Melhor Trabalho do Mundo: Diário Secreto de um Servidor Concursado”.

Após doze anos de carreira pública concursada, pediu exoneração do cargo de analista judiciário de Tribunal Federal, em que atuava como assistente de desembargador.

Atualmente se dedica totalmente a auxiliar pessoas a transformarem suas vidas para melhor com os estudos para concursos públicos, por meio do **Bitolei** e das mentorias e cursos do **Aprovação Ágil**.

© 2023, Gustavo Nogueira de Sá

Todos os direitos deste livro estão reservados e protegidos pela Lei nº 9.610, de 19.02.1998. Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer meio eletrônico, mecânico, fotográfico, ou qualquer outro, sem autorização prévia por escrito do autor.

Contato: gustavo@aprovacaoagil.com.br