

MATERIAL GRATUITO

PORTAL CAVERNA

5 ERROS NA ESA

GUIA DE CORREÇÃO COM MÉTODO

MÉTODO

3-2-1

3 assuntos · 2 blocos · 1 revisão

REVISÃO

ESPAÇADA

D+1 · D+7 · D+30 · D+90

REGRA

30 / 70

Teoria 30% · Prática 70%



Os 5 erros que travam 90% dos candidatos.

Passar na ESA não é questão de quem estuda mais horas. É questão de quem estuda **com direção**. Esse guia destrincha os 5 erros mais comuns e entrega a correção prática pra cada um — sem motivacional de camiseta, só método.

Se você tá estudando há meses e sente que não sai do lugar, provavelmente tá caindo em pelo menos 2 desses 5.

ERRO 01

Estudar sem direção.

A pessoa senta pra estudar e fica **20 minutos decidindo** o que fazer. Abre 3 PDFs, troca de matéria duas vezes, e no fim do dia não fixou nada. Isso tem nome: **paralisia por análise**. Não é preguiça — é sobrecarga cognitiva.

Como corrigir — Micro Método 3-2-1

3 assuntos do edital com maior peso histórico (escolhidos no domingo à noite). **2 blocos** diários de questões desses assuntos. **1 bloco** diário só pra revisar o que você errou.

Segunda de manhã você não decide mais nada. Só abre o caderno e executa. Isso sozinho já resolve metade do problema.

Confundir aula com estudo.

Assistir videoaula é **receber informação**. Estudar é **transformar informação em conhecimento**. São coisas diferentes — e o aprendizado de verdade só vem do segundo.

Consumo passivo fixa 10%. Prática ativa fixa 60–80%.

Passivo: assistir aula no 2x, grifar PDF, copiar resumo pronto, ouvir podcast.

Ativo: resolver questões, escrever resumo com as próprias palavras, explicar em voz alta, fazer simulado cronometrado.

Regra 30 / 70

No máximo **30% do seu tempo em teoria** (aula, leitura, resumo). O restante — **70%** — em questão, simulado e revisão de erro. Se tá invertido, tá errado.

Achar que revisão é luxo.

O cérebro esquece **70% do que aprende em 7 dias** se não revisitar. É biologia, não motivação. Sem revisão, você entra no *ciclo do recomeço eterno*: estuda, esquece, volta do zero. De novo.

Revisão espaçada – D+1 · D+7 · D+30 · D+90

D+1	Releitura rápida do resumo. 10 min bastam.
D+7	10 questões sem consultar nada. Identifica onde ainda trava.
D+30	Resumo + 15 questões. Se errar muito, volta no material.
D+90	Última revisão antes do 'sabido de verdade'.

Regra do Próximo Passo

Seu **primeiro estudo do dia** deve ser o assunto que você mais errou nos últimos 7 dias. Não o que você gosta. Não a matéria 'da vez'. O que **mais errou**. É assim que a nota sobe.

ERRO 04

Estudar só o que gosta.

Ignorar o edital e estudar 'por vontade' é garantia de desastre. A ESA tem **50 questões** em 5 disciplinas (Português, Matemática, História, Geografia, Inglês) com peso específico. Quem foge desse mapa fica dependendo de sorte.

Prioridade Militar dos 3 critérios

- 1º O que **mais cai** nos últimos 5 anos de prova.
- 2º Dentro desses, o que você **mais erra**.
- 3º Em empate, o que você **estudou há mais tempo**.

Sobre a redação

A redação é **eliminatória (nota mínima 5,0)**. Muita gente vai bem nas objetivas e zera na redação. **Uma redação dissertativo-argumentativa por semana** é inegociável.

Esquecer corpo e cabeça.

ESA tem **TAF** (corrida, flexão, abdominal) e **Inspeção de Saúde**. Todo ano tem candidato gabaritando a escrita e sendo eliminado no físico ou em exame médico bobo que poderia ter tratado meses antes.

Os quatro pilares paralelos ao estudo

Corpo — TAF 3x por semana desde o início, não dois meses antes.

Sono — dormir 7h+ é estudar. O cérebro consolida memória dormindo.

Saúde — faz os exames da inspeção com antecedência. Se algo estiver fora do padrão, dá tempo de tratar.

Mente — 1 simulado completo por mês em condição real de prova. É isso que treina a cabeça pra não travar no dia.

O candidato à ESA que está no caminho certo.

Imprime, cola na parede e marca toda semana. Batendo os 7 itens, você já tá fazendo mais que 80% dos concorrentes.

- Defini os 3 assuntos da semana (e tô seguindo, não decidindo no improviso).
- Tô gastando mais tempo em questão do que em teoria (regra 30/70).
- As revisões D+1, D+7 e D+30 estão marcadas no calendário.
- Comecei o dia pela matéria que mais errei nos últimos 7 dias.
- Fiz pelo menos 1 redação essa semana (dissertativo-argumentativa).
- Treinei TAF pelo menos 3 vezes (corrida + flexão + abdominal).
- Tenho 1 dia reservado pra desligar e dormir 7h+ todas as noites.

Conteúdo complementar do blog da Caverna Militar · cavernamilitar.com.br