

MATERIAL GRATUITO  
PORTAL CAVERNA

# CANDIDATO PROFISSIONAL

## OS 5 PILARES DA APROVAÇÃO

### REVISÃO

**24h · 7d · 30d**

Curva do esquecimento vencida

### RITMO

**40 / 10**

Foco cravado · pausa real

### INTERCALAR

**30–40 min**

Troca de matéria ativa o cérebro



## A IDEIA DO MATERIAL

# Não existe atalho mágico. Existe caminho mais curto.

A aprovação se sustenta em **4 perguntas** que o candidato médio nunca responde direito: o que estudar, quando estudar, como estudar e como executar a prova. Responder essas 4 de forma honesta já te coloca na frente da maioria.

Esse guia são os **5 pilares** que separam o 'concurseiro de apostila' do **candidato profissional**. Ordem importa. Executa.

## PILAR 01

# Mindset e organização.

Organização acima da média + cronograma alinhado (fixo ou por ciclos) é o ponto de partida. Sem isso, o resto não sustenta.

## As 4 regras mentais do candidato profissional

1. **Foco no processo** — ansiedade vem de olhar só o resultado. Mira no aprendizado do dia.
2. **Pare de se comparar** — qualidade da sua hora > quantidade da hora do outro.
3. **Seu método é seu** — PDF, vídeo, livro, Anki. O que *funciona pra você*. Testa, ajusta, segue.
4. **Estabilidade emocional** — 'branco' na prova apaga meses de estudo. Se o estresse derruba, busca ajuda profissional. É estratégia.

## Regra do compromisso semanal

Todo domingo, **15 minutos** pra planejar a semana. Blocos cravados. Candidato profissional não improvisa na segunda de manhã.

## Técnicas de alta performance.

Seu cérebro esquece — isso é biologia, não falha. Após **21 dias sem revisão**, você lembra só 8% do que estudou. Sem sistema de revisão rodando, você tá enchendo balde furado.

### Repetição espaçada — o antídoto

- 24h** Passada rápida no que viu. 10 min bastam pra consolidar.
- 7d** Resumo + 10 questões sem consultar. Memória vira de longo prazo.
- 30d** Teste mais denso. Ainda erra, volta no material. Acerta, tá dominado.

### Ferramentas que realmente fixam

**Mapas mentais** — conecta ideias visualmente. Ótimo pra matérias com muita relação entre tópicos.

**Flashcards** — pergunta/resposta. Ideal pra fórmula, conceito seco, vocabulário. Anki resolve.

**Resumos à mão** — escrever com as próprias palavras fixa mais que digitar ou transcrever.

### Estudo intercalado

Não passe o dia numa matéria só. A cada **30–40 min, muda**. Alternar ativa áreas diferentes do cérebro — aprendizado mais profundo com menos cansaço.

## Prática direcionada – questão é rei.

Quem só estuda teoria e não faz questão tá treinando pro enem, não pra concurso. Banca **repete perguntas** — às vezes literal, às vezes com roupa nova. O único jeito de pegar o jeito da banca é resolvendo o que ela já cobrou.

### Mínimo semanal inegociável

- **50 questões comentadas** de provas anteriores da sua banca.
- **1 simulado cronometrado** por semana.
- Toda errada vai pro **caderno de erros** com motivo (base? interpretação? cálculo?).

### Material de qualidade – economia cara

Tempo é seu bem mais caro. Perder 3 meses com material ruim custa mais que comprar o curso bom de uma vez. Investe em fontes consolidadas.

**Como escolher:** professor com histórico de aprovação na sua banca, material alinhado ao edital mais recente, com bateria de questões comentadas embutida.

### Mnemônicos e conexões

Associação inusitada fixa. Quanto mais estranha, mais cola. E conecta conteúdo novo ao que você *já sabe* — o cérebro prefere ancorar em conhecimento existente.

## Ambiente e rotina.

Melhor material do Brasil + cronograma afiado + celular do lado com Instagram aberto = **derrota**. O cérebro não faz multitarefa. Quem disse que faz, mentiu.

### Os 3 ajustes de ambiente

**Zero distração** — celular em *outro cômodo* (não só no silencioso). Redes sociais fechadas. Modo de foco no PC.

**Ritmo 40 / 10** — 40 min de foco, 5 a 10 min de pausa *real* (levanta, hidrata). Pomodoro clássico, funciona.

**Recompensa pequena** — ao fim de cada bloco, algo simples que dê prazer (café, música, janela). Cérebro gosta de reforço.

### Leitura em voz alta

Parece bobo, é técnica validada. Ler em voz alta **ativa áreas cerebrais adicionais** e fixa mais rápido. Usa em lei seca, doutrina e nos conceitos que você insiste em esquecer.

## Saúde é combustível.

Cronograma de ferro não segura corpo falhando. Dormir mal + comer mal + parar de se mexer queima a preparação em 2 meses.

### Os 4 pontos não-negociáveis

**Sono 7-8h** — é quando a memória de longo prazo se forma. Dormir pouco sabota o estudo do dia anterior. **Sono é estudo.**

**Hidratação** — cérebro desidratado trava. Garrafa do lado da mesa. Sono à tarde quase sempre é falta de água.

**Alimentação pró-cérebro** — ovos (colina), peixe (Ômega 3), frutas vermelhas. Fast-food e açúcar puxam seu rendimento pra baixo.

**Exercício 3x por semana** — corrida, caminhada, academia. Oxigena o cérebro, reduz estresse e melhora sono. Não é opcional.

### O ciclo do concurseiro sedentário

10h sentado sem se mexer = rendimento cai → estuda mais pra compensar → cansa mais → rendimento cai de novo. A saída é **parar 30 min e ir se mexer**. Multiplica o retorno.

## IDENTIFICA SUA FASE

# O que priorizar segundo onde você está.

### INÍCIO

< 3 meses

Organização + aprender a fazer resumo. Rotina antes de qualquer coisa. Constância > intensidade.

### INTERMEDIÁRIA

3–9 meses

Foco total em questão e livro aprofundado. Estabilidade emocional: é a fase do 'parece que não tô evoluindo', mas está.

### AVANÇADA

9 meses+ ou  
véspera

Simulado cronometrado, jurisprudência e revisão constante. Conteúdo novo só se caiu no último edital.

## CHECKLIST SEMANAL

# Rode no domingo – 15 minutos.

Imprime, cola na parede. Batendo os 7 todo domingo, você tá fazendo mais que 90% dos concorrentes.

- Planejei a semana no domingo (15 min, blocos cravados).
- Rodei as revisões 24h / 7d / 30d sem pular nenhuma.
- Fiz pelo menos 50 questões da minha banca, comentadas.
- Caderno de erros atualizado e revisitado.
- Estudei intercalado (não passei o dia numa matéria só).
- Dormi 7h+ todas as noites e me exercitei pelo menos 3x.
- Celular ficou longe durante os blocos de foco.

Conteúdo complementar do blog da Caverna Militar · [cavernamilitar.com.br](http://cavernamilitar.com.br)