

Paulo Guimarães

Preparação assertiva

**Método M3H
para concursos
de alto nível**

À Paolla, ao André e ao Hugo, que são os personagens principais da história feliz que é a minha vida.
Aos meus pais Paulo e Eveline, que me ensinaram desde cedo o valor do estudo, do trabalho duro e do olhar para as histórias de outras pessoas.
À Bruna, que dividiu comigo a jornada de preparação para concursos, inspirou muita gente com as suas aprovações e nos deixou cedo demais.

AGRADECIMENTOS

Na publicação da 1ª edição da obra *Preparação assertiva – Método M3H para concursos de alto nível* devo render meus agradecimentos aos grandes professores e aos amigos que conheci ao longo dessa jornada.

Sou grato aos grandes amigos que dividiram comigo a jornada de preparação para os concursos de alto nível, em especial às meninas que permanecem até hoje entre os seres humanos mais amáveis que conheci na minha existência: Isabela, Rachel, Manuela e Bárbara. Vocês sabem o quanto foram essenciais nos momentos mais sombrios, e nunca deixarei de reconhecer o milagre que foi cada uma das nossas aprovações.

Menciono, também, os professores que me inspiraram e se tornaram meus amigos nos longos anos em que fui professor de cursos preparatórios: Gilmar Possati, Guilherme Neves, Herbert Almeida, Décio Terror, Abelardo Neves, Marcos Girão, entre tantos outros.

Por último, meu agradecimento a Túlio Luís, primeiro aluno da Mentoria Aprovação Acelerada. Túlio acreditou no meu trabalho quando ainda não havia nenhuma aprovação para contar – e vendeu itens de colecionador para pagar pela mentoria.

SOBRE O AUTOR

Paulo Guimarães é natural de Recife, Pernambuco. Conquistou sua primeira aprovação no concurso do Banco do Brasil em 2003, aos 17 anos. Desde então, já foi aprovado em vários outros, incluindo o concorrido concurso para Auditor Federal de Finanças e Controle, da Controladoria-Geral da União – CGU, no qual obteve a aprovação em 2º lugar na área de Prevenção da Corrupção e Ouvidoria.

Antes de ser auditor, porém, Paulo foi um reprovador contumaz. Ao longo dos anos em que ele estudou chegou a colecionar mais de 40 reprovações em vários tipos de concursos. Para evitar que outras pessoas passem por isso, Paulo criou o Método M3H e a Mentoria Aprovação Acelerada.

Paulo é graduado em Direito pela Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, e de 2012 a 2020 atuou como professor de diversas matérias jurídicas nos maiores cursos preparatórios do país. Essa experiência o ajudou a aperfeiçoar o Método M3H, que se tornou o centro do seu trabalho a partir de 2021. Diante de um *burnout*, decidiu à época encerrar os contratos com os cursos preparatórios para em seguida criar a Mentoria Aprovação Acelerada.

Desde então, o Método M3H foi responsável pela aprovação de diversos candidatos nos concursos mais complexos e concorridos do país. Muitas das histórias dessas pessoas serão compartilhadas neste livro.

APRESENTAÇÃO

Escrever sobre a preparação para concursos públicos é desafiador. Muito já se foi falado sobre o tema, e foram apontados caminhos completamente opostos. Há quem defenda o estudo só por questões, enquanto outros pregam a existência de uma grande conspiração entre os cursos preparatórios que supostamente impediriam os alunos de serem aprovados para consolidar uma base permanente de clientes. Um monte de bobagem.

São ideias superficiais e até infantis, frequentemente carregadas de segundas intenções.

Com a ascensão das redes sociais a guerra de opiniões se aprofundou. Na época em que me preparei para concursos o grande desafio era encontrar informações confiáveis e materiais de qualidade. Esse cenário mudou radicalmente. Hoje vejo, consternado, diversas pessoas dedicadas se atrapalharem na confusão provocada pelo excesso de informações e instruções contraditórias.

O Método M3H pretende – entre outros objetivos – mostrar um caminho possível nesse mar de contradições. Seria tolo dizer que é o único caminho viável, mas posso afirmar sem medo que a aplicação do Método M3H foi responsável pela aprovação de pessoas que traziam histórias diferentes, tanto iniciantes quanto pessoas que se preparavam há anos sem nenhum sucesso.

Por outro lado, quero ir além de simplesmente mostrar um método que funciona. Minha pretensão neste livro é apresentar o caminho que percorri e que foi testado e aprovado por várias pessoas na busca por cargos públicos de alto nível. Tão importante quanto mostrar o início e o fim é saber que essa jornada foi trilhada sem sofrimento.

Nos meus tempos de preparação passei por alguns episódios de desespero. Em um deles adquiri o livro de um autor bem conhecido dos candidatos mais antigos, talvez um dos primeiros que se aventurou a explicar em palavras como estudou para conquistar suas aprovações.

Ao tentar aplicar os princípios ensinados no livro me deparei com o fracasso em vários níveis. As ideias iniciais giravam em torno de se livrar de

hábitos ditos inúteis e condicionar o corpo para dormir cada vez menos e passar cada vez mais horas estudando.

Nunca tive grandes dificuldades de concentração, mas minha mente é inquietada. Estudar horas e horas seguidas sem intervalos só me gerava ansiedade e cansaço. Somado ao sono irregular, essa estratégia rapidamente se refletiu na minha saúde. Além disso, não estava disposto a abrir mão completamente do convívio com a família e os amigos, como pregava o autor.

Prontamente percebi que aquele caminho sofrido não ia funcionar. Eu não aguentaria muito tempo estudando daquele jeito.

Precisei encontrar outras possibilidades que não me exigissem abandonar pessoas que eram importantes para mim e nem desrespeitar os limites do meu corpo e da minha mente. Sim, é possível se preparar para concursos de alto nível sem grandes renúncias e sem sofrimento, com uma jornada leve e tranquila.

O objetivo do Método M3H é mostrar às pessoas comuns como conquistar a estabilidade e altas remunerações no serviço público com 3 horas diárias de dedicação. Fiz desse caminho a minha profissão e hoje grande parte do meu trabalho é tirar pessoas muito esforçadas de um ciclo de aflição, pavimentando uma jornada equilibrada e organizada que as levará aos cargos mais desejados.

Ao longo do livro intercalei informações técnicas e experiências pessoais – minhas e de alunos – que demonstram e reforçam os princípios que ensino. Essa opção teve por objetivo tornar a leitura mais agradável, além de trazer inspiração.

Para preservar a privacidade dos meus alunos, tomei a decisão de utilizar nomes fictícios nesta obra. Ainda que os nomes tenham sido modificados, todas as histórias relatadas realmente aconteceram e estão sendo reproduzidas com bastante fidelidade.

E se você se sente à deriva no oceano de informações sobre os concursos, peço que confie em mim e se deixe guiar. Respire fundo e aproveite a jornada.

Boa leitura!
Paulo Guimarães

SUMÁRIO

SOBRE O AUTOR	VII
APRESENTAÇÃO DA OBRA	VIII
CAPÍTULO 1 – A estabilidade salva vidas	13
1.1 Proteção em meio ao caos	13
1.2 O que é um cargo de alto nível?	16
CAPÍTULO 2 – Um especialista em reprovações	19
2.1 O primeiro concurso	19
2.2 Um mar de reprovações	21
2.3 A hora dos concursos de alto nível	23
2.4 Equilíbrio e organização	26
2.5 A nova fase	28
2.6 Nos meus termos	28
CAPÍTULO 3 – Estudar sem sofrimento	33
3.1 O concorrente imaginário	33
3.2 Várias horas por dia	36
3.3 A renúncia não serve para nada	38
3.4 A aprovação requer coragem e energia	39
3.5 Compartilhe a jornada	41
CAPÍTULO 4 – Conceitos básicos para iniciantes	45
4.1 O que é um concurso público?	45
4.2 Bancas examinadoras	46
4.3 Como funciona um concurso?	48
4.4 Publicação do edital e fases do concurso	49
4.6 Número de vagas e dinâmica de nomeações	52
CAPÍTULO 5 – Algumas ideias equivocadas sobre concursos de alto nível	55
5.1 Concurso para arrecadar	55
5.2 Jogo de cartas marcadas	56
5.3 É preciso deixar de viver	57
5.4 Servidores são infelizes	59
5.5 A aprovação demora demais	60
5.6 Vou perder a “onda” dos concursos	61
5.7 Concursos federais são mais seguros	62
5.8 Já passei da idade	62

CAPÍTULO 6 – Afinal de contas, o que é estudar?	65
6.1 Estudar para concursos é diferente	65
6.2 Atividades básicas	66
6.3 Materiais extensos demais	66
6.4 Videoaulas valem a pena?	68
6.5 Questões de fixação	70
6.6 A ordem também importa	71
CAPÍTULO 7 – Cargos e carreiras: uma visão geral	73
7.1 Área administrativa	75
7.2 Área fiscal	76
7.3 Área de controle	78
7.4 Área jurídica	81
7.5 Agências reguladoras	83
7.6 Tribunais	85
7.7 Outras áreas	87
CAPÍTULO 8 – Por onde começar? A teoria da cebola	89
8.1 Escolher o melhor concurso	89
8.2 As 3 camadas	90
CAPÍTULO 9 – Diagnósticos	101
9.1 Diagnóstico de Tempo e Atividades – DTA	101
9.2 Diagnóstico Geral por Matéria – DGM	102
9.3 Os níveis de preparação	105
CAPÍTULO 10 – O plano infalível	107
10.1 Qual matéria?	108
10.2 Quando?	108
10.3 Por quanto tempo?	109
10.4 Qual material?	110
10.5 Qual lugar?	111
CAPÍTULO 11 – Hora de executar	113
11.1 Estudar a teoria	113
11.2 Resolução de questões	115
11.3 Esforços de revisão	116
11.4 Analisar os erros	116
11.5 Registrar o progresso	118
CAPÍTULO 12 – Do básico ao avançado	121
12.1 Incluindo novas matérias no ciclo	121
12.2 Concurso-trampolim	121
12.3 Concursos em outras cidades	123
12.4 Simulados	124
12.5 Ampliar a visão para novas oportunidades	125
12.6 Materiais complementares	125

CAPÍTULO 13 – Estratégia Revisões Poderosas – ERP	127
13.1 Não faça resumos	128
13.2 O perigo do perfeccionismo	129
13.3 O uso correto das questões	130
13.4 A pequena revisão diária	131
13.5 A revisão semanal por questões	132
13.6 Revisão de preenchimento de lacunas	133
13.7 O problema da memorização	134
13.8 Os últimos dias antes da prova	136
13.8.1 Como dividir o tempo	136
13.8.2 Quantos dias devo dedicar à última revisão?	136
13.8.3 Como funciona na prática?	137
CAPÍTULO 14 – Estratégia Pós-Edital – EPE	139
14.1 Saiu o edital. E agora?	139
14.2 Mapeando as suas competências	141
14.3 Refazendo o planejamento	143
14.4 Gabaritos e recursos	144
CAPÍTULO 15 – Quem tem medo das discursivas?	149
15.1 Modalidades de discursivas	149
15.1.1 Discursiva direta	149
15.1.2 Dissertação	153
15.1.3 Estudo de caso, parecer, peça técnica	155
15.1.4 Discursivas específicas	157
15.2 Como elaborar seu texto na prática	157
15.2.1 Siga as instruções da banca	158
15.2.2 Não faça rascunho	158
15.2.3 Simplicidade e clareza	159
15.2.4 Elegância e limpeza também importam	160
15.3 Dominando o conteúdo	160
CAPÍTULO 16 – Mantendo a saúde em dia	165
16.1 Tempo de estudo x atividade física	165
16.2 Alimentação e sono	167
16.3 Saúde mental	168
16.4 O perigo das telas	170
CAPÍTULO 17 – A posse é um novo início	173

A estabilidade salva vidas

1.1 Proteção em meio ao caos

Venho de uma família formada na década de 1980, período em que o país passou por profundas transformações políticas e econômicas, e que impôs a hiperinflação como grande desafio, especialmente para quem estava começando a vida adulta.

As famílias de classe média viviam contando as moedas. Iam ao supermercado pela manhã, porque, praticamente todos os dias, os preços eram reajustados no período da tarde. Quase sempre sobrava mês depois do fim do salário, e com a minha família não era muito diferente.

Nasci em 1986, durante esse período confuso e desafiador. Meus pais eram muito jovens, estudantes universitários e pouco tempo depois da formatura minha mãe foi aprovada em um concurso, passou a ocupar um cargo de nível fundamental no Instituto Nacional do Seguro Social – INSS. A aprovação aconteceu em 1988 para o então, Instituto de Administração Financeira da Previdência e Assistência Social – IAPAS, integrado ao INSS em 1990. O salário estava longe de ser suficiente para sustentar uma família, mas ter um salário certo fazia aquele trabalho valer a pena.

Enquanto isso, meu pai se aventurava pela iniciativa privada, tendo conseguido um bom emprego em uma grande empresa que produzia gases industriais. Lá ele teve oportunidades e foi promovido algumas vezes, com um bom salário, que nos dava algum conforto.

Em 1991 minha família mudou-se de Recife para Aracaju. Meu pai seria o responsável por supervisionar a construção de uma nova fábrica. Sem dúvidas uma grande oportunidade. Minha mãe conseguiu ser transferida para Aracaju e continuou trabalhando no INSS. Enquanto isso, morávamos num belo condomínio, com parquinho para crianças, piscina, quadra esportiva, salão de jogos,

Afinal de contas, o que é estudar?

6.1 Estudar para concursos é diferente

Antes de trazer informações técnicas preciso explicar para você, na prática, o que é estudar. Lembro, porém, que nesta obra abordo o estudo para concursos públicos de alto nível, e esse é um recorte muito específico do estudo em geral.

O estudo desenvolvido em um curso de pós-graduação ou em uma pesquisa tem objetivos bem diferentes do que você está se propondo a fazer agora. Na academia o estudo tem o objetivo de expandir os horizontes, fomentar o debate e construir novos caminhos, enquanto o estudo para concursos tem o objetivo de atingir a nota necessária na prova que você vai fazer.

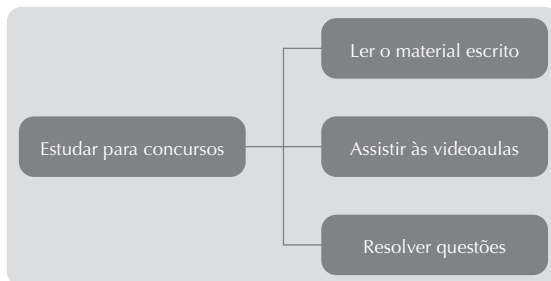
O estudo acadêmico expande horizontes, incentiva o debate de ideias e faz a ciência avançar. A preparação para concursos, porém, é muito mais pragmática. Você estuda para “pintar a bolinha certa” na folha de respostas.

Além disso, o estudo para um concurso específico se desenvolve num período bem delimitado no tempo. Mais adiante você vai aprender a fazer o seu plano de estudos, mas desde já é preciso entender que você precisará equalizar a quantidade de conteúdo e o tempo disponível, e nem sempre essa conta vai fechar. Por isso você precisa não apenas estudar com qualidade, mas também tomar cuidado com a velocidade com que você avança no conteúdo.

Para conseguir estudar mais rápido você precisa utilizar um material equilibrado, além de evitar algumas práticas que são muito comuns no estudo acadêmico, mas tomam tempo demais para serem adotadas na preparação para concursos de alto nível. Realizar resumos e fichamentos, por exemplo, pode duplicar ou até triplicar o tempo que você levaria para estudar um assunto.

6.2 Atividades básicas

Na prática, o estudo para concursos de alto nível envolve três atividades básicas: **leitura**, consumo de **videoaulas** e resolução de **questões** de concursos anteriores.



A leitura dos materiais escritos é fundamental, especialmente nas matérias que envolvem um alto volume de informações, a exemplos das matérias jurídicas e de administração. Não é raro que você precise estudar diversas teorias, classificações e conceitos, e isso costuma funcionar bem com um material escrito de boa qualidade.

Não deixe de exercitar um olhar crítico sobre todo e qualquer material que você adotar. Há professores excelentes e outros nem tanto. Os materiais escritos mais utilizados hoje são aqueles produzidos e disponibilizados pelos cursos preparatórios, mas, a depender da matéria que você precisa estudar, também é possível encontrar excelentes livros no mercado.

Adote sempre um olhar crítico sobre os materiais oferecidos por cursos preparatórios. Há professores excelentes, e outros nem tanto.

Lembre-se de buscar obras que sejam escritas especificamente para concursos, pois elas tendem a adotar uma abordagem mais objetiva, além de frequentemente trazer questões comentadas pelos autores.

6.3 Materiais extensos demais

Uma queixa muito comum entre os candidatos a cargos de alto nível é a de que os materiais fornecidos pelos cursos preparatórios

Estratégia Pós-Edital – EPE

O momento da publicação do edital é sempre muito delicado. Algumas vezes o edital vem depois de muito esforço de preparação prévia; outras vezes é publicado surpreendendo até mesmo os profissionais que preparam candidatos.

Seja em uma situação ou na outra, é muito comum que os editais tragam novidades, e isso exige a reavaliação rápida dos planos e a criação de uma nova estratégia. Diferentemente do planejamento pré-edital que você aprendeu a fazer, na EPE há uma data determinada para alcançar o melhor resultado possível. Isso muda MUITO a maneira como o planejamento será realizado. Se antes a ideia era buscar a excelência, agora será construir o melhor resultado possível dentro do tempo disponível.

14.1 Saiu o edital. E agora?

O turbilhão de emoções frequentemente torna difícil a análise fria e racional do edital, mas isso é absolutamente essencial para criar uma boa EPE. Ao realizar essa análise, leve em consideração principalmente a estrutura das provas, a distribuição das questões entre as diferentes matérias, os pesos atribuídos e a pontuação à qual cada matéria corresponde, além de considerar também a pontuação das provas discursivas e da fase de títulos.

A seguir está um exemplo de tabela utilizada para análise do edital para o cargo de Especialista da Agência Nacional de Mineração, publicado em 2024.

MATÉRIAS - ANM 2024 - ESPECIALISTA - CARGO 23				
CONHECIMENTOS BÁSICOS	QUANTAS QUESTÕES?	PESO	PONTOS	%
Língua Portuguesa	50	1	50	33,33%
Língua Inglesa				
Direito Constitucional				
Direito Administrativo				
Informática				
Ética, Transparência e Controle Social				
Regulação e Agências Reguladoras				
Legislação				
Direito Minerário				
Raciocínio Lógico e Quantitativo				
CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS	QUANTAS QUESTÕES?	PESO	PONTOS	%
Administração Financeira e Orçamentária	70	1	70	46,67%
Gestão Pública				
Governança				
Gerenciamento de Projetos				
Ciência e Análise de Dados				
Legislação				
Discursiva	1		30	20,00%
TOTAL	120		150	100%

Mantendo a saúde em dia

Não é necessário nenhum conhecimento técnico para saber que a preparação para um concurso de alto nível demanda grande esforço e dedicação, e justamente por isso sua mente e seu corpo precisam estar em equilíbrio. Lembre que equilíbrio e organização são as rodas do veículo que vai conduzi-lo nessa jornada. Isso também vale para a saúde.

16.1 Tempo de estudo x atividade física

O tempo dedicado à atividade física costuma ser um ponto sensível, pois todo candidato a cargos de alto nível quer dedicar o máximo possível de tempo aos estudos, e por isso algumas vezes a atividade física pode parecer algo supérfluo. Em outros casos, as pessoas têm a consciência da importância de atividade física, mas acham que, em um cálculo de relação custo-benefício, vale a pena passar um tempo sem se exercitar, pois depois da aprovação poderão retomar as atividades.

Esse pensamento não faz sentido, e a ciência já provou isso há muito tempo. A atividade física traz diversos benefícios relacionados ao aprendizado e à memória. Cito como exemplo um estudo feito em parceria pelas Universidades de Radboud, na Holanda, e de Edimburgo, na Grã-Bretanha, e publicado na revista científica *Current Biology*, em 2016¹⁰.

Não pretendo analisar detalhadamente os aspectos técnicos do estudo, mas seu resultado foi bastante preciso: a atividade física provoca muitos efeitos sobre a memória, e os melhores podem ser obtidos quando o exercício é feito exatamente 4 horas após o estudo.

A forma como esse estudo foi conduzido é muito interessante. Foram selecionadas 72 pessoas que, posteriormente, foram separadas em forma aleatória em 3 grupos diferentes. Cada pessoa deveria memorizar 90 associações entre imagens e lugares durante 40 minutos. No primeiro grupo, logo depois do exercício de memorização

¹⁰ O estudo original pode ser encontrado em <https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822%2816%2930465-1>. Acesso em: 26 mar. 2025.