

MANUAL DE AUTOGERENCIAMENTO PARA CONCURSOS PÚBLICOS



A preparação para concursos públicos exige mais do que **dedicação e horas de estudo**. Exige **organização, estratégia e capacidade de conduzir o próprio processo de aprendizagem**.

Este manual foi elaborado a partir de uma **questão central**.





PROBLEMA



De que maneira o **autogerenciamento** pode influenciar o **desempenho** de **candidatos** em concursos públicos?



DESORGANIZAÇÃO



PLANEJAMENTO



FOCO



RESULTADOS



PROPÓSITO

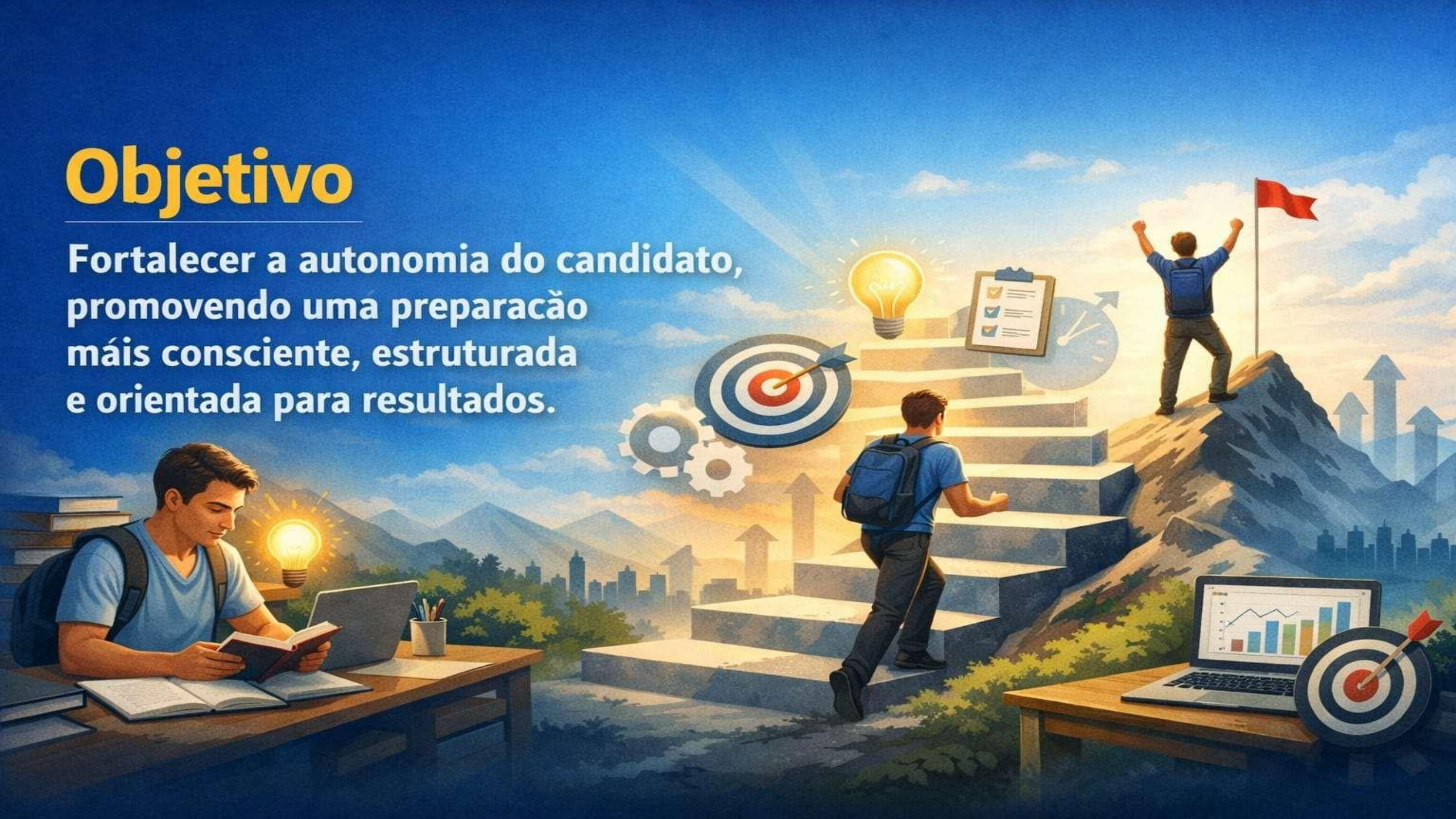
Apresentar um modelo estratégico que **auxilie o candidato a:**

- ✓ Compreender o edital de forma direcionada;
- ✓ Organizar um plano de estudos eficiente;
- ✓ Desenvolver equilíbrio emocional durante a preparação;
- ✓ Utilizar a resolução de problemas como ferramenta de melhoria contínua.



Objetivo

Fortalecer a autonomia do candidato, promovendo uma preparação mais consciente, estruturada e orientada para resultados.



O que é o autogerenciamento?



Autogerenciamento é a habilidade do indivíduo de **planejar, realizar, avaliar e ajustar** o seu próprio processo de aprendizagem e comportamento frente a um **objetivo**. Saber estudar é saber se autogerenciar.

(VELASCO, 2000)

O autogerenciamento se manifesta através de **quatro pilares temáticos** que representam as dimensões desse processo:



(1) Análise e
Interpretação
do Edital



(2) Otimização
do Plano de
Estudos



(3) Domínio
Emocional



(4) Prática de
Resolução de
Problemas.

PILAR 1

INTERPRETAÇÃO E LEITURA DO **EDITAL**

A LEITURA ESTRATÉGICA DO EDITAL
É A BASE DA PREPARAÇÃO!

EDITAL

☒ REGRAS

☒ CONTEÚDOS

☒ PESOS

☒ CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

☒ DISCIPLINAS

☒ PONTUAÇÃO

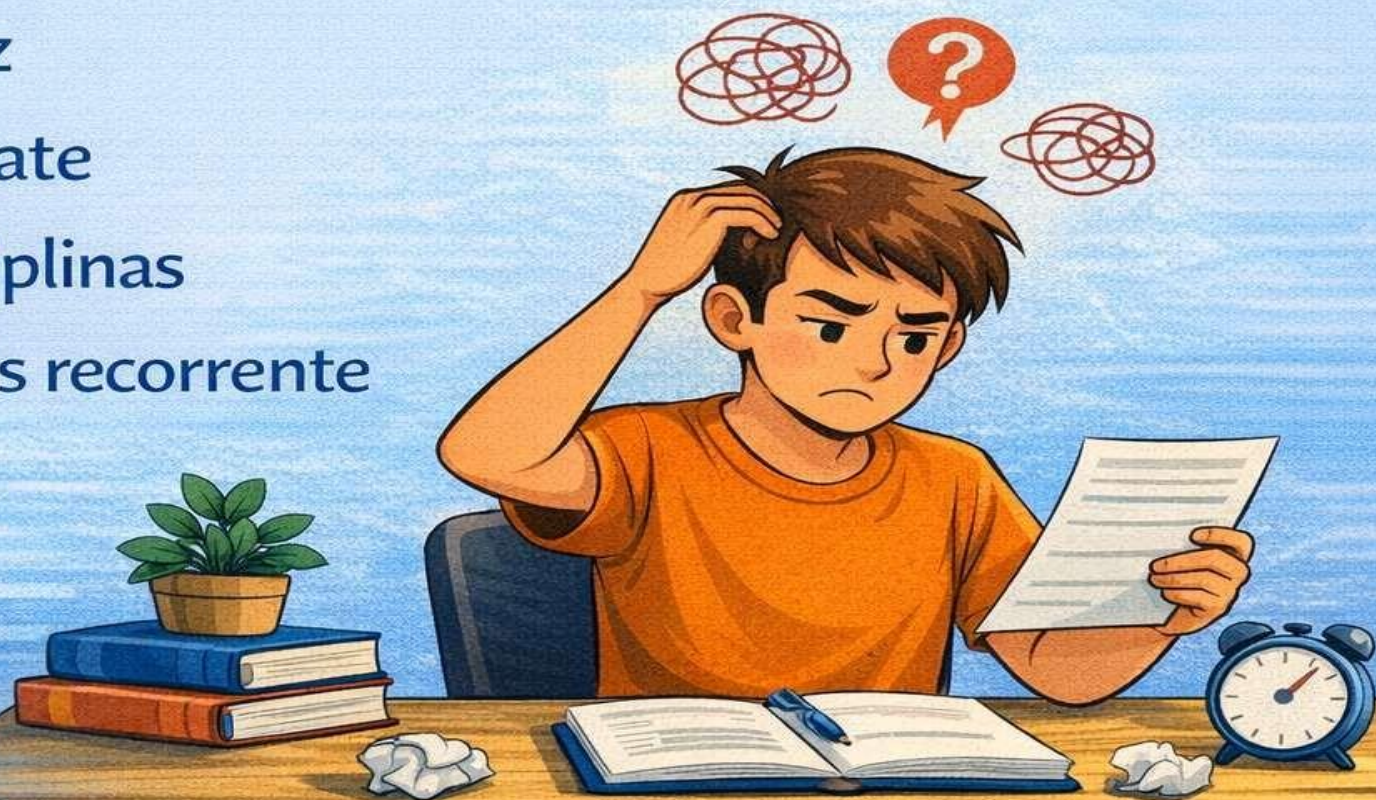
☒ ETAPAS

PLANEJAMENTO

“QUEM NÃO INTERPRETA CORRETAMENTE O EDITAL,
ESTUDA SEM DIREÇÃO.”

Erros comuns

- ✓ Ler o edital apenas uma vez
- ✓ Ignorar critérios de desempate
- ✓ Não observar pesos das disciplinas
- ✓ Não identificar conteúdo mais recorrente



Ideia central

O edital não é um documento burocrático.
É o mapa da sua estratégia.



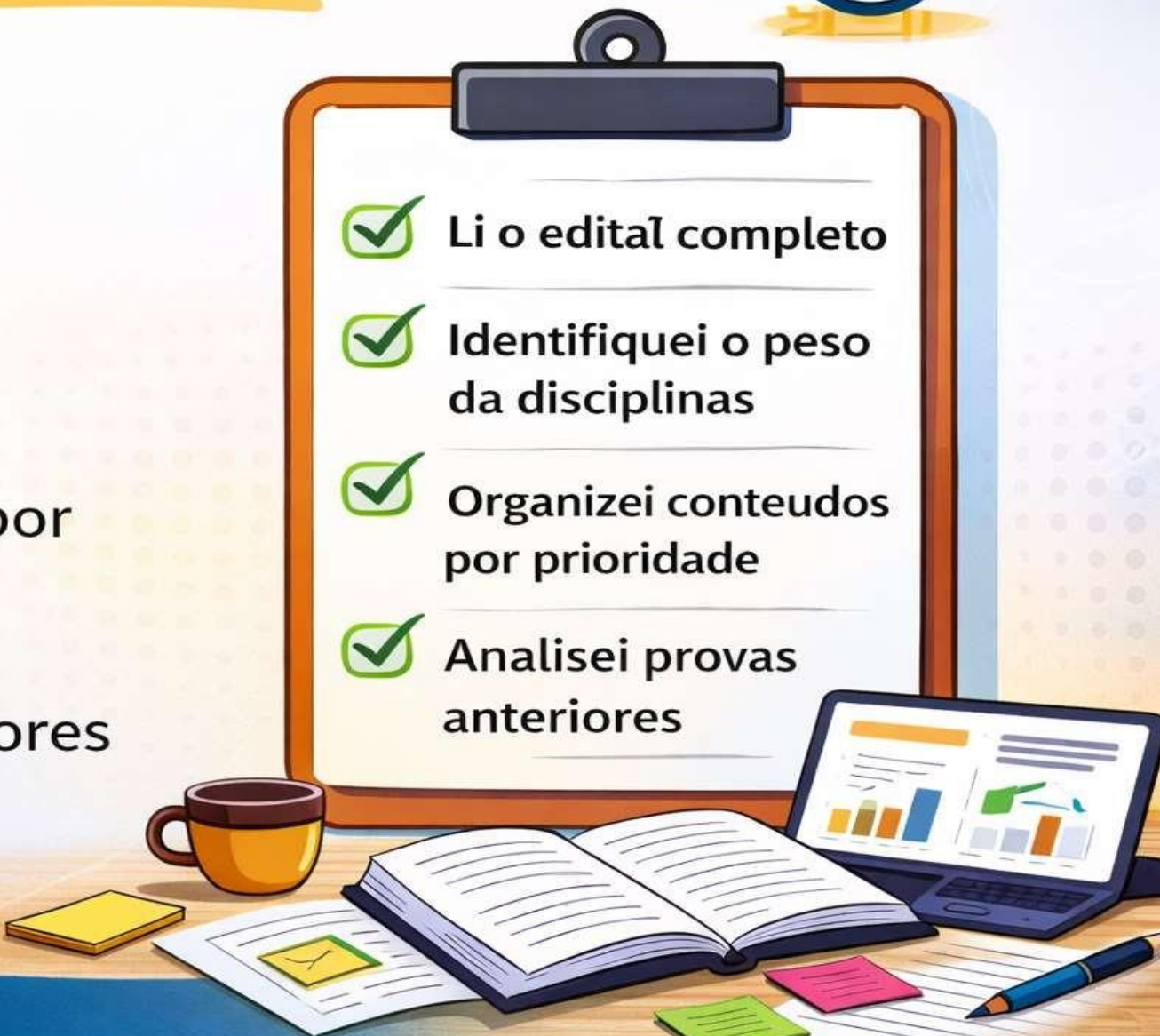
PASSO A PASSO ESTRATÉGICO



CHECKLIST DO PILAR 1



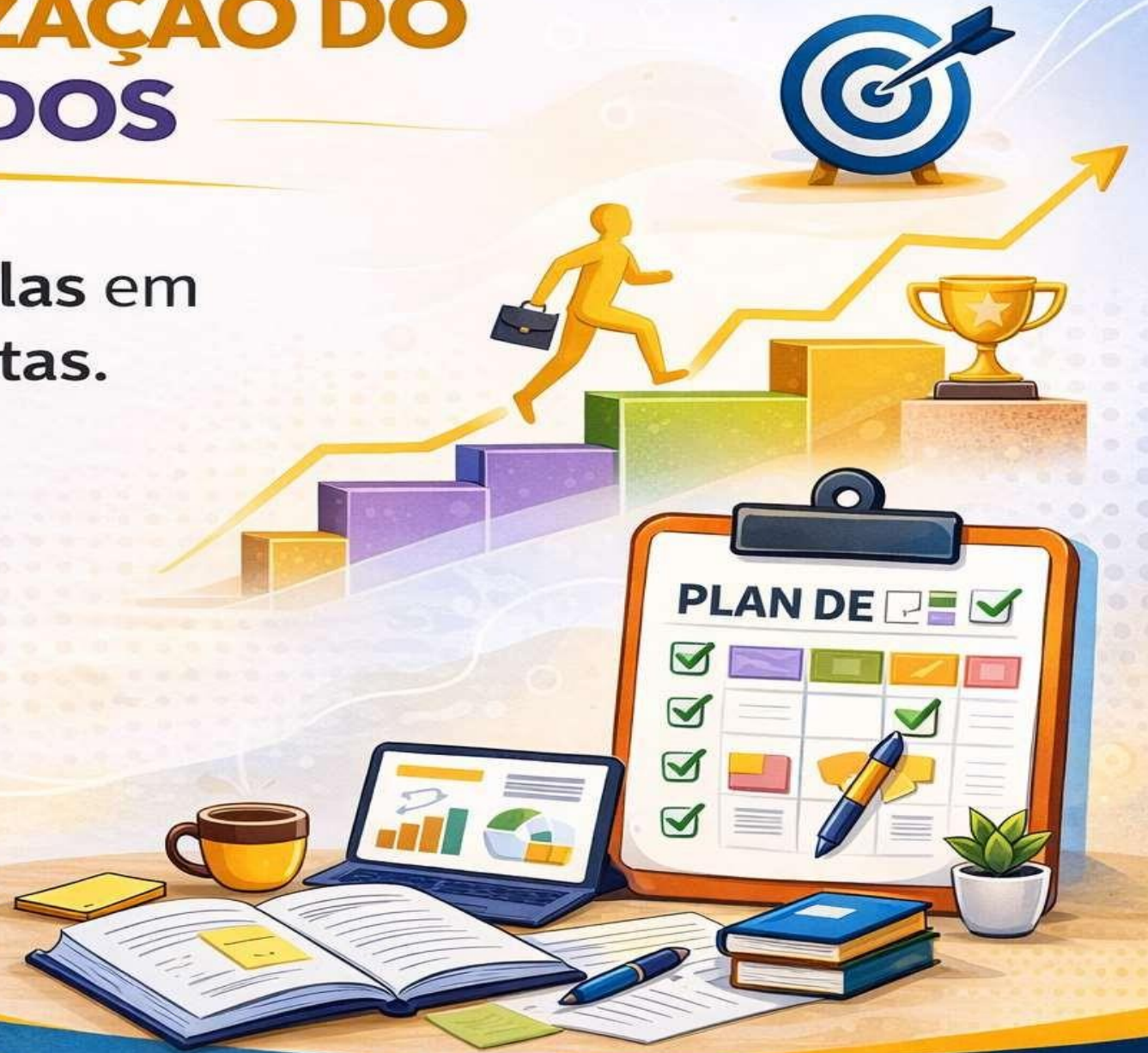
- ✓ Li o edital completo
- ✓ Identifiquei o **peso** da disciplinas
- ✓ **Organizei** conteúdos por prioridade
- ✓ Analisei provas anteriores

- 
- A detailed illustration of a study desk. In the background, a large orange clipboard with a silver clip at the top holds a checklist. On the desk, there is a brown mug, an open book, a laptop displaying charts, a blue pen, and several colorful sticky notes (yellow, green, pink).
- ✓ Li o edital completo
 - ✓ Identifiquei o peso da disciplinas
 - ✓ Organizei conteúdos por prioridade
 - ✓ Analisei provas anteriores

PILAR 2 – OTIMIZAÇÃO DO PLANO DE ESTUDOS

É transformar metas amplas em ações organizadas e realistas.

Estudar muito não significa estudar com estratégia.



Erros comuns

- ☒ Planejamento irreal
- ☒ Falta de revisão
- ☒ Estudar apenas disciplinas preferidas
- ☒ Não monitorar desempenho

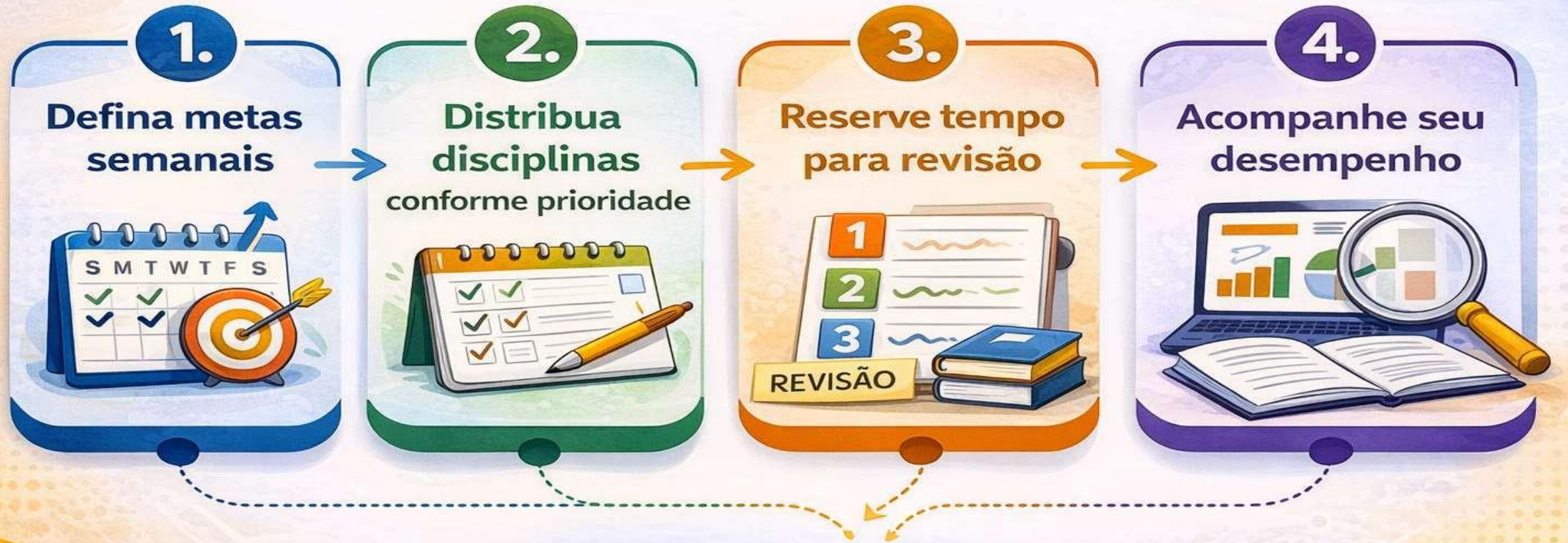


Ideia central

Plano de estudo eficiente e dinâmico.
Ele deve ser ajustado continuamente.



PASSO A PASSO ESTRATÉGICO





CHECKLIST DO PILAR 2



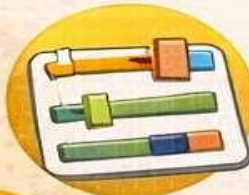
Tenho metas semanais definidas



Incluo revisão no planejamento



Analiso meus erros

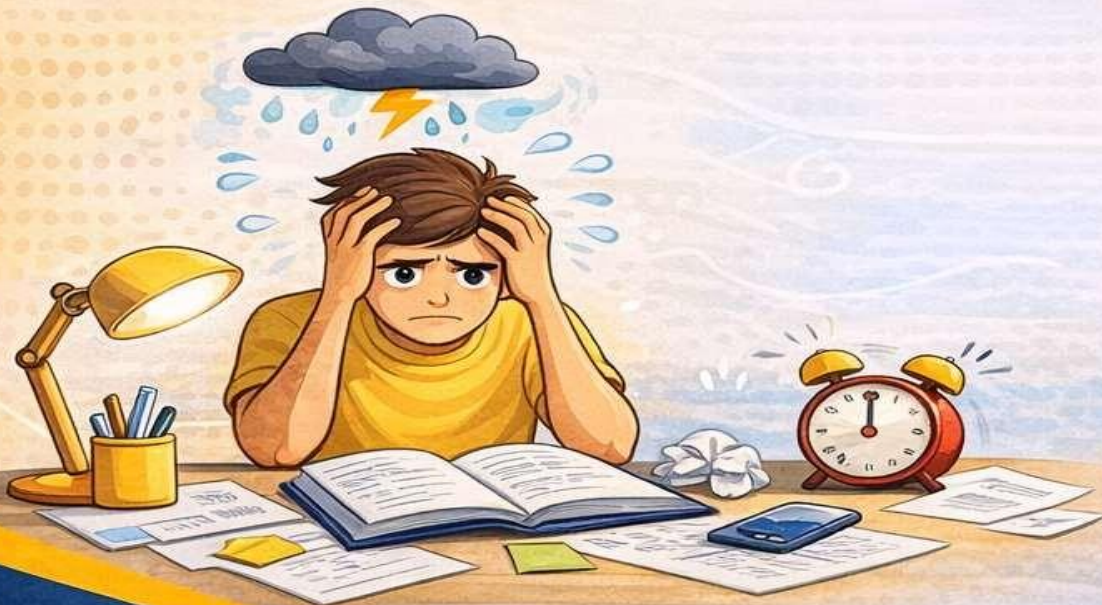


Ajusto o plano de estudo quando necessário

PILAR 3 – DOMÍNIO EMOCIONAL

É a capacidade de manter equilíbrio emocional durante a preparação e **no momento da prova**.

A instabilidade emocional compromete o desempenho cognitivo.



▶ Desafios comuns



✓ **Ansiedade**



✓ **Procrastinação**



✓ **Comparação excessiva**



✓ **Medo da reprovação**





Ideia central



**Controle emocional
é habilidade treinável.**





Passo a passo estratégico



1 Técnica de estudo em blocos

2 Registro de metas diárias



3 Redução de estímulos distratores



4 Autoavaliação semanal





Check list do pilar 3

- ☒ Tenho rotina organizada
- ☒ Evito distrações durante o estudo
- ☒ Reconheço meus momentos de baixa produtividade
- ☒ Desenvolvo constância





PILAR 4 – PRÁTICA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A **Resolução de Problemas**, no contexto da preparação para concursos, não deve ser compreendida apenas como **treinamento mecânico de questões**, mas como um **processo cognitivo estruturado de tomada de decisão, Análise e Autorregulação**.





Erros comuns



Resolver grande **volume** de questões



Não analisar qualitativamente seus erros



Não identificar padrões de dificuldade



Não ajustar sua **estratégia** de estudo





Dimensão cognitiva

Ao resolver a questão, o candidato

- ✓ **Interpreta** informações
- ✓ **Seleciona** estratégias
- ✓ **Mobiliza** conhecimentos prévios
- ✓ **Avalia** a adequação da resposta





Passo a passo **estratégico**

1.

Qual **conteúdo** foi exigido?



2.

Onde ocorreu a **dificuldade**?



3.

O erro foi **recorrente**?



4.

O que precisa ser **revisado**?



5.

Em quanto **tempo** resolvi?



Aprender com os **erros** e **ajustar a estratégia!**



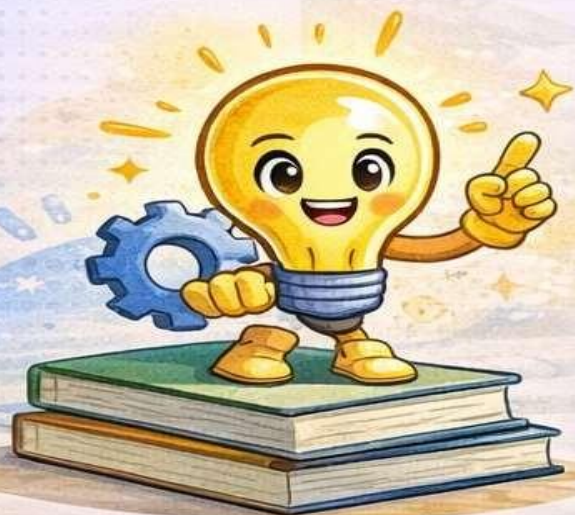


Relação com Autogerenciamento

A prática estratégica de resolução de questões envolve:

- ✓ **Planejamento** (antes de resolver)
- ✓ **Monitoramento** (durante a resolução)
- ✓ **Avaliação** (após a resolução)
- ✓ **Ajuste** (reorganização do estudo)





Ideia central

Resolver problemas não é etapa final do estudo.

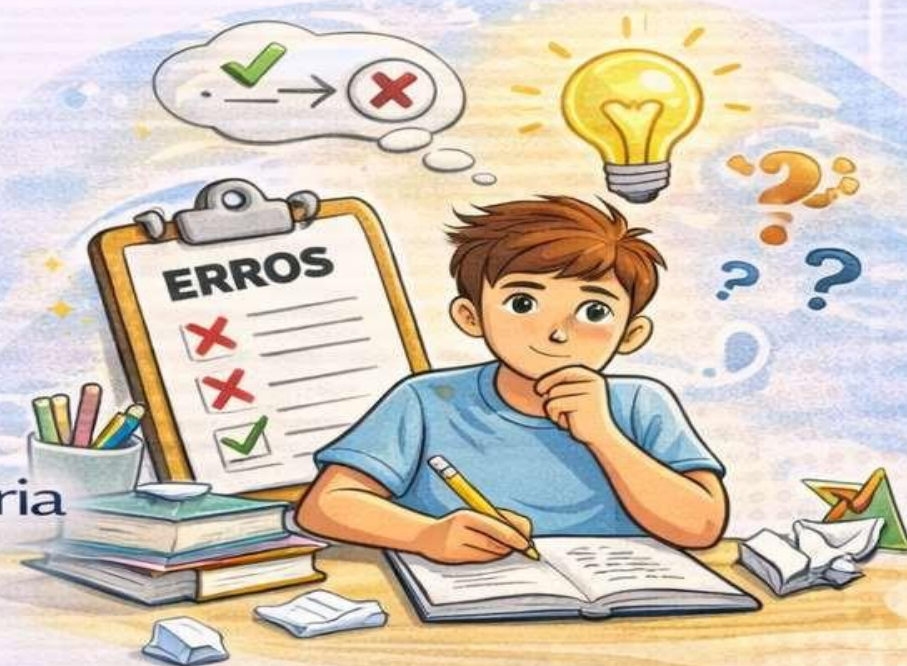
É mecanismo central de regulação da aprendizagem.





Check list do pilar 4

- ☒ Analiso meus erros
- ☒ Registro dificuldades recorrentes
- ☒ Refaço questões erradas
- ☒ Uso erros como estratégia de melhoria



INTEGRAÇÃO DOS PILARES

O Autogerenciamento integra:

- ✓ Edital
- ✓ Planejamento
- ✓ Emoção
- ✓ Resolução de Problemas

✦ A aprovação é produto de método, constância e autorregulação.



AUTOGERENCIAMENTO

O PROTAGONISTA DA SUA APROVAÇÃO

Quatro pilares integrados para **transformar** esforço em resultado.

1 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DO EDITAL

Conhecer as regras do jogo é o primeiro passo para vencer.



2 OTIMIZAÇÃO DO PLANO DE ESTUDOS

Planejar com inteligência é estudar com propósito e eficiência.



VOCÊ NO CONTROLE DA SUA JORNADA.

3 DOMÍNIO EMOCIONAL

Controlar as emoções é manter o foco no que realmente importa.



4 PRÁTICA DA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Praticar é transformar conhecimento em habilidade e confiança.



Autogerenciar é fazer escolhas conscientes todos os dias para chegar mais longe.

FOCO • PLANO • EQUILÍBRIO • PRÁTICA = APROVAÇÃO

REFERÊNCIAS

- GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- LAZARUS, Richard. Stanley. **Emoção e adaptação.** Nova Iorque: Oxford University Press, 1991.
- ONUCHIC, Lourdes de la Rosa. **Ensino-aprendizagem de Matemática através da resolução de problemas.** In: BICUDO, M. A. V. (Org.) Pesquisa em Educação Matemática: Concepções e Perspectivas. São Paulo: Editora UNESP, 1999. cap. 12, p.199–218.
- POLYA, George. **A arte de Resolver Problemas.** Tradução de Heitor Lisboa de Araújo. Rio de Janeiro-RJ: Editora Interciência, 2006.
- SOLÉ, Isabel. **Estratégias de leitura.** Porto Alegre: Artmed, 1998.
- VELASCO, Saulo Missiaggia. **Autogerenciamento acadêmico: você no controle do seu estudo.** EMAP, 2020. Disponível em: <https://www.emap.com.br/wp-content/uploads/2020/06/autogerenciamento-acade%CCC82mico.pdf>. Acesso em: 23/08/2025.

Sobre o Autor



Higor Angelo dos Santos é licenciado em Matemática pela Universidade Católica de Goiás e atua há dezoito anos como servidor efetivo do Estado de Mato Grosso.

Ao longo de sua trajetória profissional, lecionou no ensino fundamental, médio, Educação de Jovens e Adultos e ensino superior, além de atuar em diferentes funções de gestão escolar, como diretor, assessor pedagógico e coordenador pedagógico – cargo que exerce atualmente.

Sua experiência docente inclui atuação em contextos diversos, incluindo turmas indígenas, o que ampliou sua compreensão sobre os diferentes modos de aprender e os desafios da organização do processo educativo.

Sua pesquisa concentra-se na relação entre autogerenciamento e concursos públicos, buscando desenvolver modelos estratégicos aplicáveis à preparação para concursos públicos e à melhoria do desempenho acadêmico.