



# FMP

Fundação Escola Superior  
do Ministério Público



**CONCURSEIRO PROFICIENTE:**

**Estratégias para estudar, resolver questões  
e dominar suas emoções**

## SUMÁRIO

<b>I - COMO ESTUDAR PARA CONCURSOS.....</b>	<b>03</b>
Estudo para 2º Fase (Fase Intermediária).....	06
<b>II - TÉCNICAS DE RESOLUÇÃO DE QUESTÕES.....</b>	<b>08</b>
Técnicas para resolução de questões objetivas.....	18
<b>III - GESTÃO DAS EMOÇÕES.....</b>	<b>19</b>
Estratégias para cuidado da saúde mental.....	20
<b>IV - TÉCNICA VOCAL, DE EXPRESSIVIDADE E DE COMUNICAÇÃO</b>	<b>23</b>

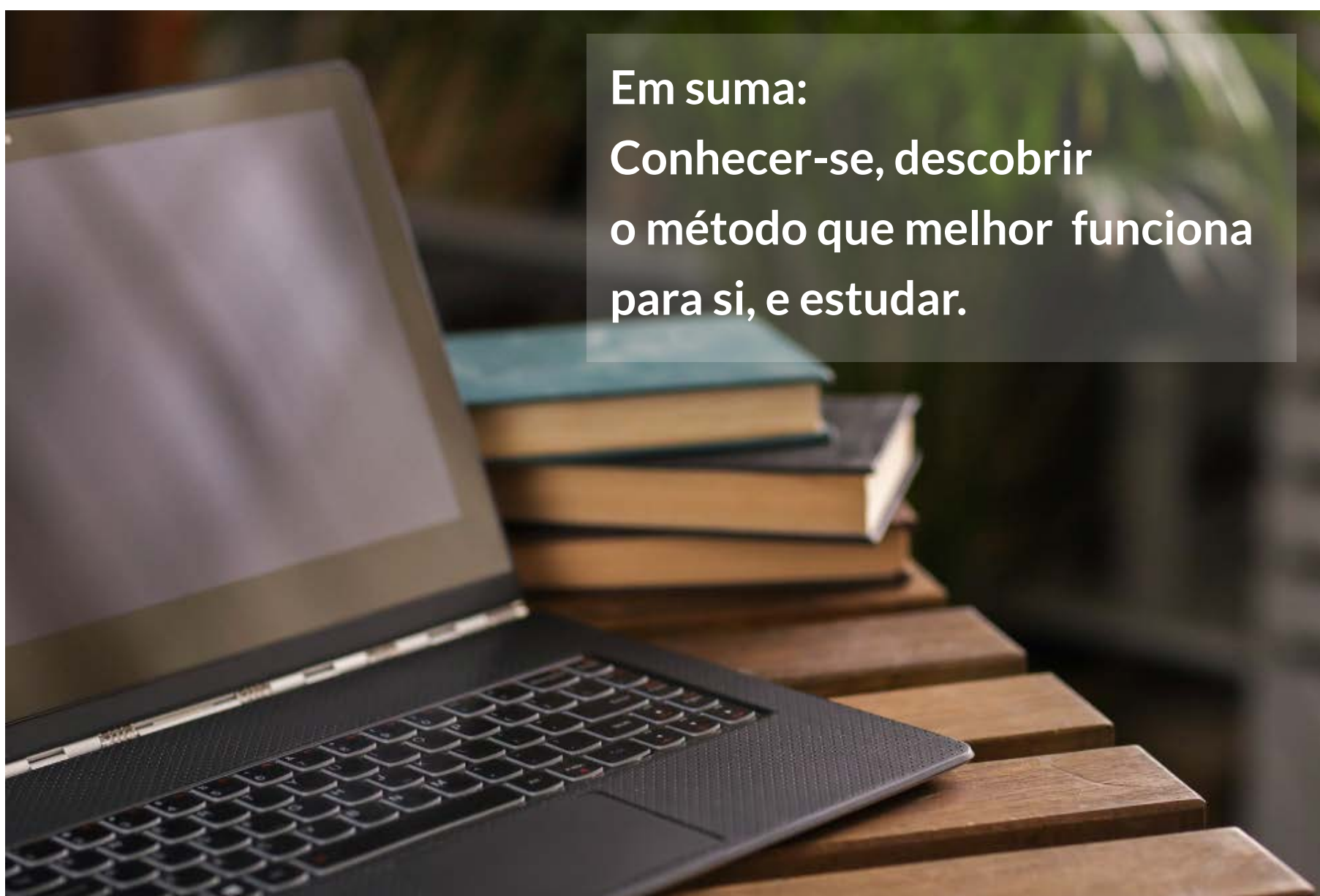
## I - COMO ESTUDAR PARA CONCURSOS

Estudar é o ato de se investir na obtenção de conhecimentos. Estudar para preparação de exames, ou, de um modo mais abrangente, para o futuro.

O estudo é uma atividade fundamental para o desenvolvimento humano. Por meio do estudo, adquirimos conhecimentos, habilidades e competências que nos permitem compreender o mundo ao nosso redor e nos preparar para enfrentar os desafios da vida.

### **Premissas para os estudos:**

- 1: Autoconhecimento.
- 2: Não há fórmula mágica, não há fórmula de bolo.
- 3: Utopia? Acreditar que é possível e ter persistência/resiliência.



**Em suma:  
Conhecer-se, descobrir  
o método que melhor funciona  
para si, e estudar.**

### **Focar no edital da carreira que se quer:**

- Cada fase exige um estudo e treinamento específico.
- Querer de verdade, dedicação, esforço, sacrifício, abdicar, sair da zona de conforto: o que se propuserem a fazer, façam da melhor forma possível.
- Equilíbrio: são necessárias muitas renúncias, mas tem que se ter um equilíbrio (não abrir mão do essencial).
- Atividade Física: saúde física e mental.
- Lazer: descansar 1 dia na semana.



**Dicas de estudo para Provas Objetivas:** <https://www.instagram.com>



**Dicas de estudo para Provas Dissertativas:** <https://www.instagram.com>



**Dicas de organização e disciplina nos estudos:**

<https://www.instagram.com>1

<https://www.instagram.com>2

<https://www.instagram.com>3

### **Como se preparar para a prova do MPRS:**

- Estabeleça metas de estudo e defina um cronograma para cumpri-las.
- Crie um ambiente de estudo que seja confortável e propício à concentração.
- Utilize técnicas de estudo que sejam eficazes para você.
- Faça pausas regulares durante o estudo para evitar o esgotamento mental.
- Revise o conteúdo estudado regularmente para garantir que você o tenha aprendido.
- Não desista! O estudo é uma atividade que exige esforço e dedicação, mas os resultados valem a pena.

Veja a seguir um exemplo:

1

Início do planejamento, datas e cronograma  
Divisão das matérias  
Fazer a análise das provas anteriores.  
Preponderância para as matérias que mais caíram nas provas anteriores do mesmo concurso.  
Concentração

2

Deem preferencia para a qualidade do estudo mais do que para a quantidade de horas.  
É normal ter dias em que o estudo não rende  
Estudar 6h líquidas por dia, divididas em:  
1. Lei seca (leitura): 3h por dia (3 matérias por dia).  
2. Questões (fazer): 1h por dia (acabei fazendo 2h por dia).  
3. Revisão da lei seca (leitura): 2h por dia.

### Fases do concurso:

- Fase preliminar - Prova Preambular:  
Prova objetiva, 01 (um) turno de prova (05h30min).
- Fase intermediária  
Provas Discursivas: (04 dias de prova, cada dia 1 Grupo Tem., 2 Exam. - Média em cada GT 05 pontos, com média geral nota 06).
- Fase final:  
Provas Orais (08 arguições, média geral nota 06 para passar)  
Prova de Tribuna (nota 06 para passar, é cobrado somente D. Penal)  
Prova de Títulos (classificatória)

## Estudo para 2º Fase (Fase Intermediária)

Não deixe para treinar questões escritas somente quando for aprovado(a) para a 2º fase. Inclua no planejamento de estudo ordinário a busca por provas anteriores do concurso almejado ou livros com questões escritas e comece a treinar a escrita.

Ao ser aprovado para a 2º fase, conheça minuciosamente a estrutura da prova:

**Quais disciplinas são cobradas?**

**Qual o formato: questões/dissertação/peças cíveis/peças penais?**

**Como é a pontuação da prova?**

**Existe média mínima por grupo temático?**

**Existe média mínima para aprovação global?**

**Qual é o tempo de prova?**

**Qual material pode ser levado para consulta?**



A partir do estudo minucioso do edital, comece a planejar estratégias de estudos para a 2º fase.

### **Fatores que devem ser levados em consideração no planejamento:**

- Pensar quais são os assuntos que você já domina (e portanto não precisa revisar ou pode revisar rapidamente); quais precisa revisar de forma aprofundada e quais precisa aprender.
- Considerar os grupos temáticos: quais matérias domina ou não dentro do grupo temático.
- Temas de predileção da banca examinadora: existência de artigos/obras publicadas/disciplinas que leciona: possível chance de cair.
- Temas de relevância na instituição no momento.
- Novidades legislativas.
- Listar as matérias/assuntos que pretende estudar e organizar um cronograma viável para cobrir o planejamento.

Selecionar estrategicamente assuntos para aprofundar o estudo e ler a doutrina dos examinadores.



1. Participar de grupos com outros candidatos com compartilhamento de materiais e elaboração de resumos com base nas obras dos examinadores.
2. Ler capítulos de livros, sinopses ou material de apoio de temas que você considera mais difíceis e de temas que são preferência de examinadores ou que ainda não teve oportunidade de estudar e tem potencial de cair.
3. Demais temas: revisar com base em seu próprio caderno/material/resumos. Evite usar novos materiais para temas que você já conhece/domina.
4. Aprofundamentos teóricos: conhecer conceitos, aspectos dogmáticos, divergência doutrinária e jurisprudência atualizada.
5. Separar tempo entre estudo teórico (leituras) e tempo de elaboração de questões.
6. Fazer questões escritas/peças de forma cronometrada.



## II - TÉCNICAS DE RESOLUÇÃO DE QUESTÕES

A composição da prova do MP, está estabelecida da seguinte forma:

- Questões objetivas - diferentes disciplinas (língua portuguesa e conhecimentos jurídicos).
- Questões discursivas - diferentes grupos temáticos.

A resolução de cada questão pode lhe deixar tenso, inquieto e até inseguro. Mas saiba que há várias dicas que podem tornar esse processo menos doloroso.

Veja a seguir um exemplo para as questões de língua portuguesa:

### QUESTÕES DE LÍNGUA PORTUGUESA

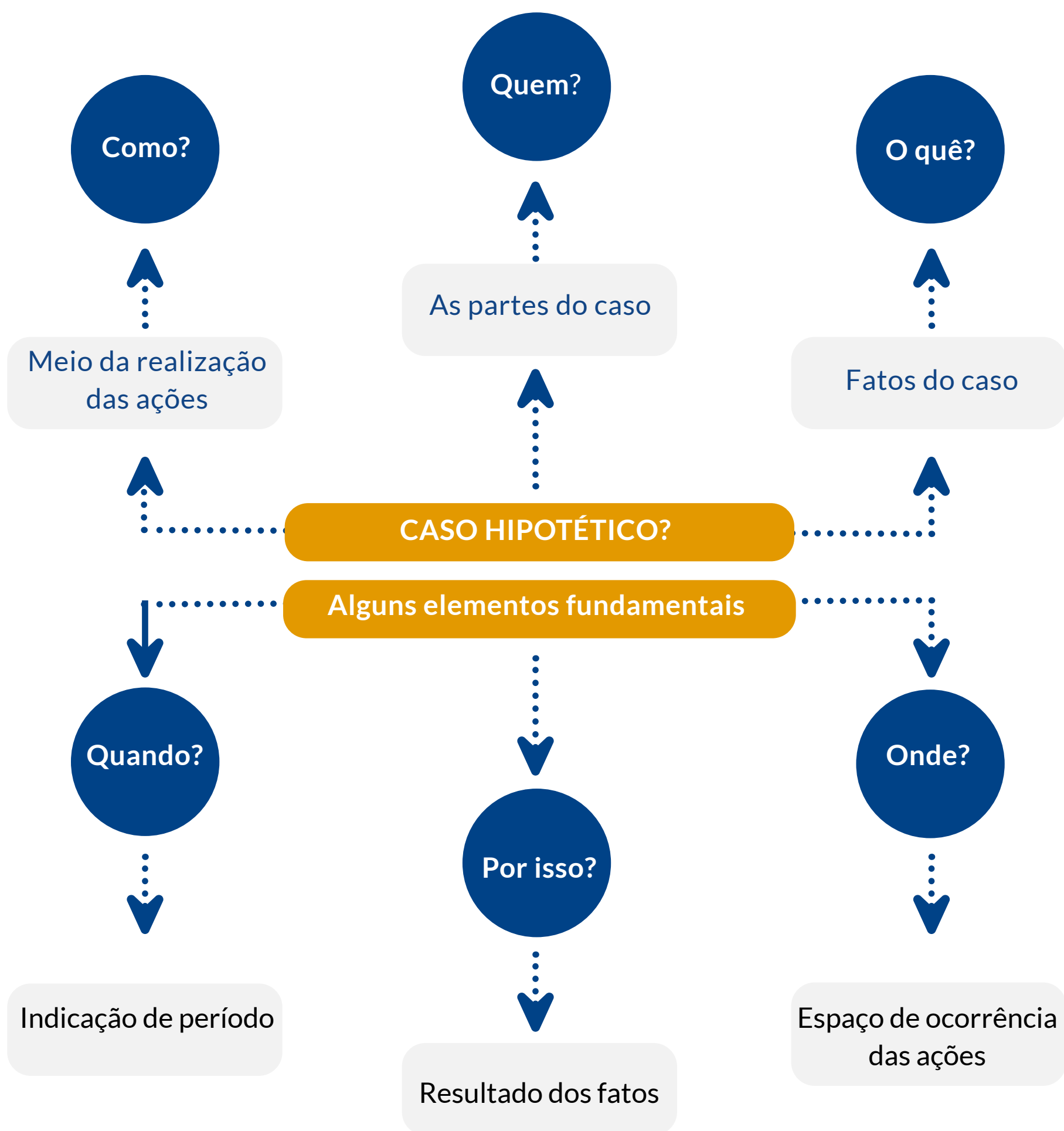




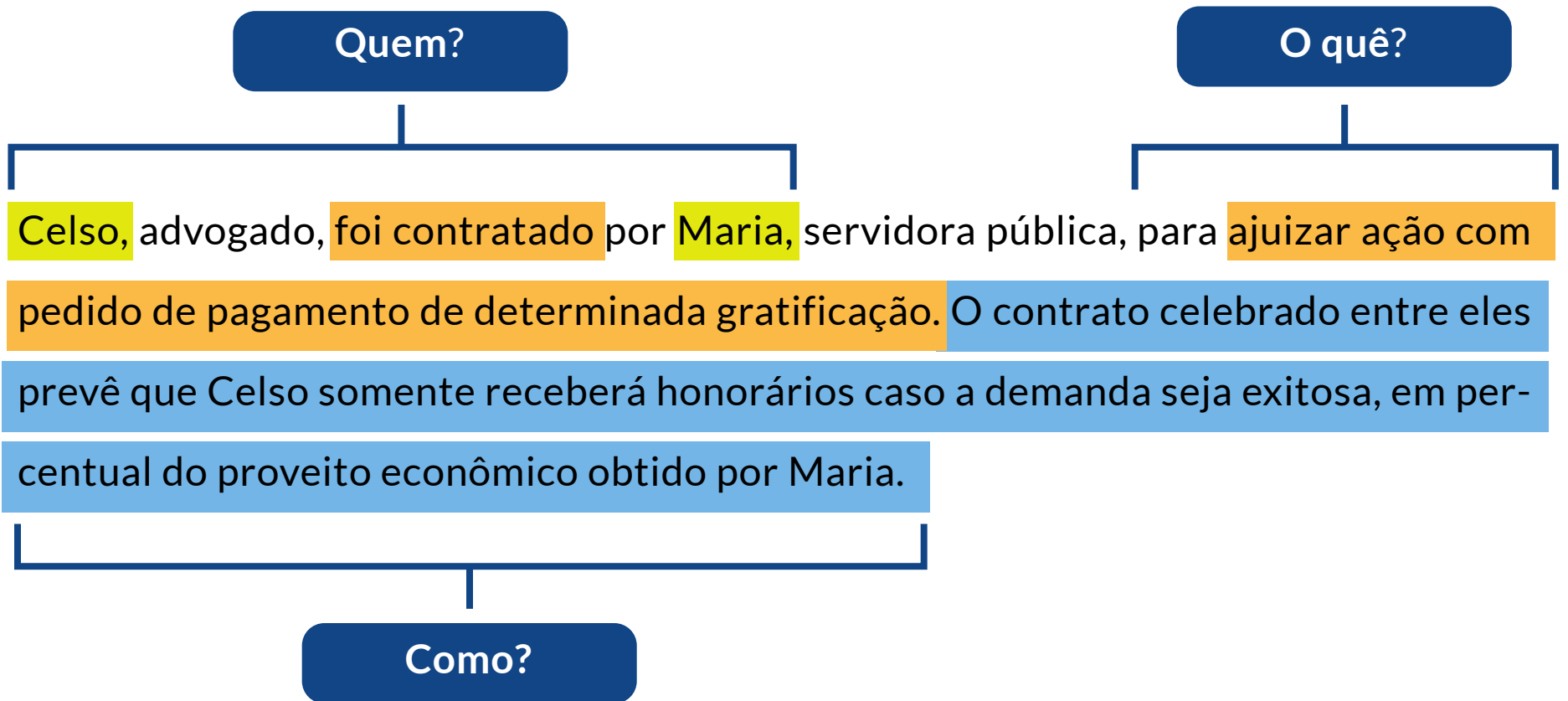
Domine a estrutura do enunciado da questão e identifique suas partes, a maioria das questões da prova da primeira fase é estruturada da seguinte forma:

- Estrutura das questões: caso hipotético + pergunta + alternativas de resposta.

### COMO SE APRESENTA O CASO HIPOTÉTICO?



Veja um exemplo a seguir:



Neste exemplo:

Em tal caso, é correto afirmar que:

- A) os honorários contratuais não poderão incidir sobre o valor das parcelas vencidas da gratificação.
- B) os honorários foram pactuados de forma correta, já que, nessa hipótese, deveriam ser necessariamente representados por pecúnia.
- C) os honorários não podem ser superiores às vantagens advindas a favor de Maria, exceto se acrescidos aos honorários de sucumbência.
- D) os honorários contratuais não poderão incidir sobre o valor das parcelas vencidas da gratificação.

**GABARITO: B**

## Como são estruturadas as perguntas?

De modo geral, as perguntas são marcadas pelo comando “**marque a opção correta**”, em que o candidato deve selecionar a informação da alternativa que apresenta uma afirmação correta, do ponto de vista jurídico, sobre o caso hipotético e o imbróglio apresentado. Importante observar que **é comum o enunciado indicar a fonte do direito (CF, CLT, CP, por exemplo) que pode ser acionada para a resolução da questão.**

Analise a redação de cada alternativa de resposta e observe o tipo de raciocínio proposto. Como são apresentadas as alternativas das respostas?

As alternativas de resposta são comumente organizadas em duas partes:

**afirmação + justificativa.**

Veja o exemplo a seguir:



**Exemplos:** 35º Exame da Ordem.

1. Jean Oliver, nascido em Paris, na França, naturalizou-se brasileiro no ano de 2003. Entretanto, no ano de 2016, foi condenado. narranca. por comorovado envolvimento com trafico ilicito de drogas (cocaína), no território francês. entre os anos de 2010 e 2014. Antes da condenação, em 2015, Jean passou a residir no Brasil. A França, com quem o Brasil possui tratado de extradição, requer a Imediata extradição de Jean, a fim de que cumpra, naquele pais, a pena de oito anos à qual foi condenado.

Apreensivo. vean procura um advogado e o cuestiona acerca da possibilidade de o Brasil extraditá-lo. **O advogado, então, responde que, segundo o sistema juridico-constitucional brasileiro, a extradição**

A) **não é possível, já que**, a Constituição Federal, por não fazer distinção entre o brasileiro nato e o brasileiro naturalizado, não pode autorizar tal procedimento.

B) **não é possível, pois** o Brasil não extradita seus cidadãos nacionais naturalizados, por crime comum praticado após a oficialização do processo de naturalização.

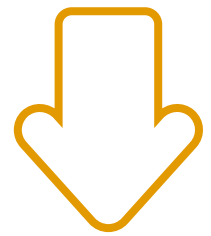
C) **é possível, pois** a Constituição Federal prevê a possibilidade de extradição em caso de comprovado envolvimento com tratico ilícito de drogas, ainda que praticado a após a naturalização.

D) **é possível, pois** a Constituição Federal autoriza que o Brasil extradite qualquer brasileiro quando comprovado o seu envolvimento na pratica de crime hediondo em outro pais.

**RESPOSTA: C**

### CASO HIPOTÉTICO

Pergunta  
(parecer do  
advogado sobre  
o caso)



Alternativas padronizadas: parecer e justificativa de conector de causa ou de explicação

Mas também pode haver questões em que as alternativas podem ser estruturadas com **Afirmiação + proposição modalizadora** ou **Afirmiação + ideia condicional** ou **Afirmiação + ideia concessiva**.



Exemplo de alternativas com **afirmação + proposição modalizadora**:

35º Exame da Ordem.

Lina, cidadã que não exerce a advocacia, deseja endereçar à presidência de certa Subseção da OAB representação pela instauração de processo disciplinar em face de determinado advogado, pelo cometimento de infrações éticas. Assim, ela busca se informar sobre como pode oferecer tal representação e qual a forma adequada para tanto.

De acordo com o disposto no Código de Ética e Disciplina da OAB, Lina poderá oferecer representação pela instauração de processo disciplinar em face do advogado, mas

### CASO HIPOTÉTICO

Pergunta (posicionamento adequado da parte apresentada no caso) com foco em ressalva (mas)



A) **deve** endereçá-la **ao presidente do respectivo Conselho Seccional**, uma vez que receber e processar representações com tal conteúdo não se inclui entre as atribuições das Subseções. A representação poderá ser realizada por escrito ou verbalmente, com ou sem identificação do representante.

B) **deve** formulá-la **ao presidente do Conselho Seccional ou ao presidente da Subseção**. A representação poderá ser realizada por escrito ou verbalmente, mas é necessária a identificação do representante sob pena de não ser considerada fonte idônea.

C) **deve** endereçá-la **ao presidente do respectivo Conselho Seccional**, uma vez que não se inclui entre as atribuições das Subseções receber e processar representações com tal conteúdo. A representação deverá ser realizada por escrito, não sendo consideradas fontes idôneas as representações verbais ou sem identificação do representante.

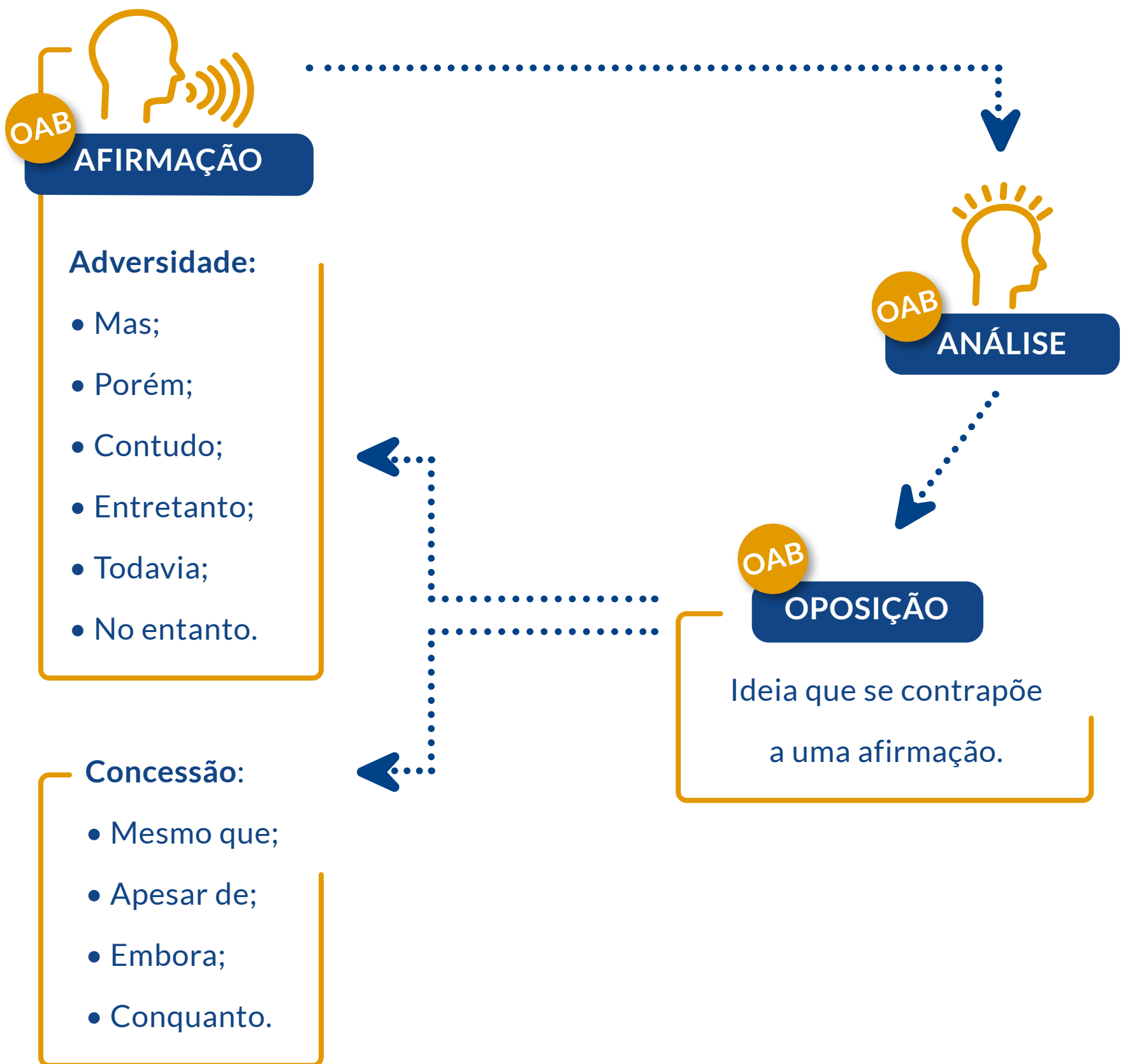
D) **deve** formulá-la **ao presidente do Conselho Seccional ou ao presidente da Subseção**. A representação poderá ser realizada por escrito ou verbalmente, com ou sem identificação do representante. Será considerada fonte idônea ainda que oferecida sem identificação do representante.

**Resposta: B**

Alternativas

padronizadas:

- 1) Locução verbal formada por verbo impositivo (deve) e verbo indicativo de ação seguida de indicação de destinatário da representação;
- 2) Forma de representação (observar verbos modalizadores - deve ou poder)



Exemplo de alternativas com **Afirmação + ideia opositiva**:

O prefeito de Caápuera determinou que a escola municipal que atende as crianças das comunidades indígenas da região realize o processo educacional exclusivamente em Língua Portuguesa. Uma organização não governamental contrata você, como advogado(a), para atuar na proteção dos direitos dos povos indígenas. Assim, com base no que dispõe a CRFB/88, cabe a você esclarecer que:

A) a Constituição Federal de 88 determina que o ensino fundamental regular seja ministrado apenas em Língua Portuguesa, mesmo para as tribos ou comunidades indígenas.

B) apenas por determinação da Fundação Nacional do Índio, órgão do governo federal, a escola que presta ensino fundamental regular às comunidades indígenas será obrigada a utilizar suas línguas maternas.

C) o Estado tem o dever de ministrar o ensino fundamental regular em Língua Portuguesa, mas nada impede que uma organização não governamental ofereça reforço escolar na língua materna dos índios.

**D) o ensino fundamental regular deve ser ministrado em Língua Portuguesa, mas é assegurado às comunidades indígenas também a utilização de suas línguas maternas e de seus processos próprios de aprendizagem.**

Exemplo de alternativas com **Afirmiação + ideia condicional**:

36° EXAME

Martinez, cidadão espanhol, foi convidado por XYZ, universidade privada de Direito, situada no Brasil, para ministrar a disciplina Direito Constitucional. Para tanto, ele estabeleceu residência em solo brasileiro.

Após 2 (dois) anos lecionando na referida instituição de ensino, apesar de possuir qualificação adequada para o exercício do magistério, Martinez é surpreendido em suas redes sociais com graves alegações de exercício ilegal da profissão.

Sobre a questão em comento, com base no texto constitucional, assinale a afirmativa correta.

A) Martinez, na condição de estrangeiro residente no Brasil, goza de todos os direitos fundamentais e políticos assegurados pela Constituição de 1988 aos brasileiros natos e naturalizados, podendo, em consequência, lecionar na universidade de Direito XYZ.

B) Apesar de restringir o exercício de determinados direitos por parte dos estrangeiros, a Constituição de 1988 assegura a Martinez o livre exercício de sua profissão, desde que preencha os requisitos legais exigidos.

C) A Constituição de 1988, ainda que assegure a autonomia didático-científica das universidades, exige prévia naturalização do estrangeiro Martinez para que possa atuar no ensino superior de ensino.

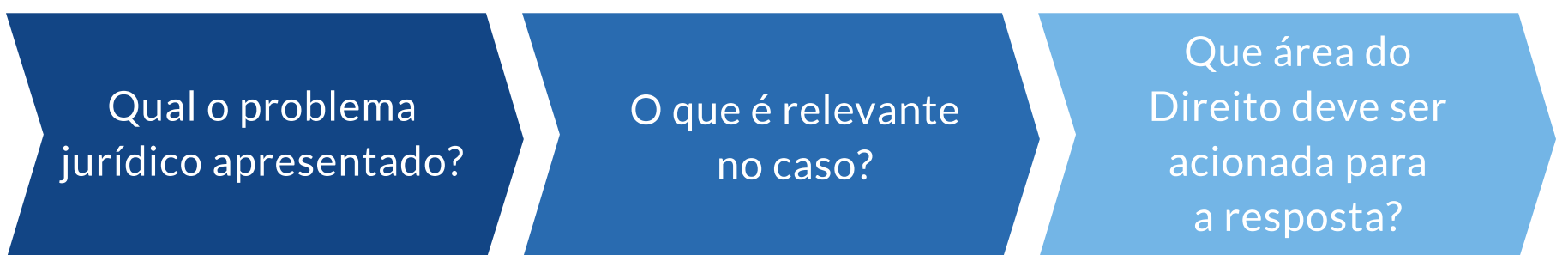


D) A ordem constitucional permite que Martinez, na condição de estrangeiro residente no Brasil, desempenhe livremente sua profissão, mas condiciona tal direito à prova de residência em solo brasileiro por, no mínimo, 04 (quatro) anos.

**Resposta: B**

Treine as interpretações dos enunciados e das alternativas de resposta. Interpretar texto é habilidade requerida pela maioria das bancas em provas de seleção e avaliação. Saber interpretar um texto é requisito para um bom desempenho na prova.

Interpretar o enunciado do caso hipotético significa responder:



**Exemplo:**

36° EXAME

Você, como advogado(a), foi contratado(a) para esclarecer algumas alternativas na defesa e proteção do direito de circulação e de residência de um determinado grupo de pessoas, que vem sendo violado, em razão de preconceito. Nessa reunião, as vítimas disseram que já tentaram todas as medidas administrativas junto aos órgãos governamentais competentes e nada foi resolvido. Uma das vítimas propôs que fosse encaminhada petição para a Corte Interamericana de Direitos Humanos, a fim de instaurar um processo para a decisão daquela Corte que pudesse resultar em condenação do Estado brasileiro, indenização das vítimas e garantia dos direitos violados. Assim, com base no que dispõe a Convenção Americana sobre Direitos Humanos, cabe a você esclarecer que as vítimas:

A) não têm o direito de submeter diretamente um caso à decisão da Corte Interamericana de Direitos Humanos.

B) devem comprovar o esgotamento de todos os recursos da jurisdição interna para encaminhar a petição para a Corte.

C) podem submeter o caso à decisão da Corte, mas devem requerer que sejam tomadas medidas provisórias em caráter de urgência, dada a gravidade da situação.

D) não podem enviar a petição, uma vez que o Brasil não reconhece a competência da Corte em casos relativos à aplicação da Convenção Americana de Direitos Humanos.

**Resposta: A**

### Técnicas para resolução de questões objetivas

Observe atentamente os termos usados na redação dos casos hipotéticos e das alternativas.

**Verbos:** no intuito de contribuir para o aprimoramento de vocabulário, listamos verbos importantes para compreensão, uso e análise.

- Exercitar a leitura.
- Procurar significados de palavras desconhecidas.
- Ler no contexto.
- Identificar o tema da questão;
- Analisar o enunciado.
- Ler e reler.
- Não se desesperar.
- Não extrapolar.
- Não reduzir o conteúdo da pergunta.

Atenção a expressões, como:

- Correto e incorreto.
- É possível e não é possível.
- Deve e não deve.
- Pode e não pode.



### III - GESTÃO DAS EMOÇÕES

Essa aula é um convite para cuidar da sua preparação emocional. A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

#### Ter saúde mental é:

- Estar bem consigo mesmo e com os outros;
- Aceitar as exigências da vida;
- Saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis, mas que fazem parte da vida;
- Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.



**Como você está lidando com as emoções nesse momento?**

O sofrimento psíquico costuma repercutir no corpo sinais e sintomas de conflitos internos;

O corpo se tornará uma válvula de escape para dar conta de nossas necessidades emocionais, geradas em decorrência de situações estressoras (sintomas psicossomáticos).

## Estratégias para cuidado da saúde mental

- Cuidados com a alimentação;
- Cuidados com a higiene do sono;
- Conciliar o trabalho/estudos com lazer;
- Acolhimento dos sintomas;
- Viver em equilíbrio;
- Reconhecer suas emoções;
- Fazer algum tipo de atividade física;
- Fazer psicoterapia.



Por mais que tenhamos muitos recursos, sugestões e orientações de como cuidar da saúde mental, não há uma regra que possa se aplicar a todos(as).

A escolha mais assertiva é sempre encontrar o que lhe proporciona bem-estar.

Sem uma escuta atenta às necessidades do corpo e da mente, as dores são resumidas somente em “doenças” do corpo. Se escutarmos com atenção, compreenderemos o que essas mensagens buscam nos sinalizar.

Ao identificar dificuldades nessa caminhada, busque ajuda especializada.

## Vilões do desempenho:

- Ansiedade;
- Procrastinação;
- Autocobrança e expectativas externas;
- Comparações;
- Desconsiderar a preparação emocional;
- Desviar a atenção para prazeres imediatos;
- Fugir das dúvidas e dos erros – esse é o momento exato para ajustes;
- Não validar o momento de vida em que decidiu fazer a prova;
- Incerteza da aprovação – acredite no seu processo.

Organize a rotina de vida: incluindo estudos, lazer e as pausas necessárias, é importante incluir descanso na agenda, não é capricho, é investimento que você faz na sua saúde.

### Como estudar e evitar a procrastinação?

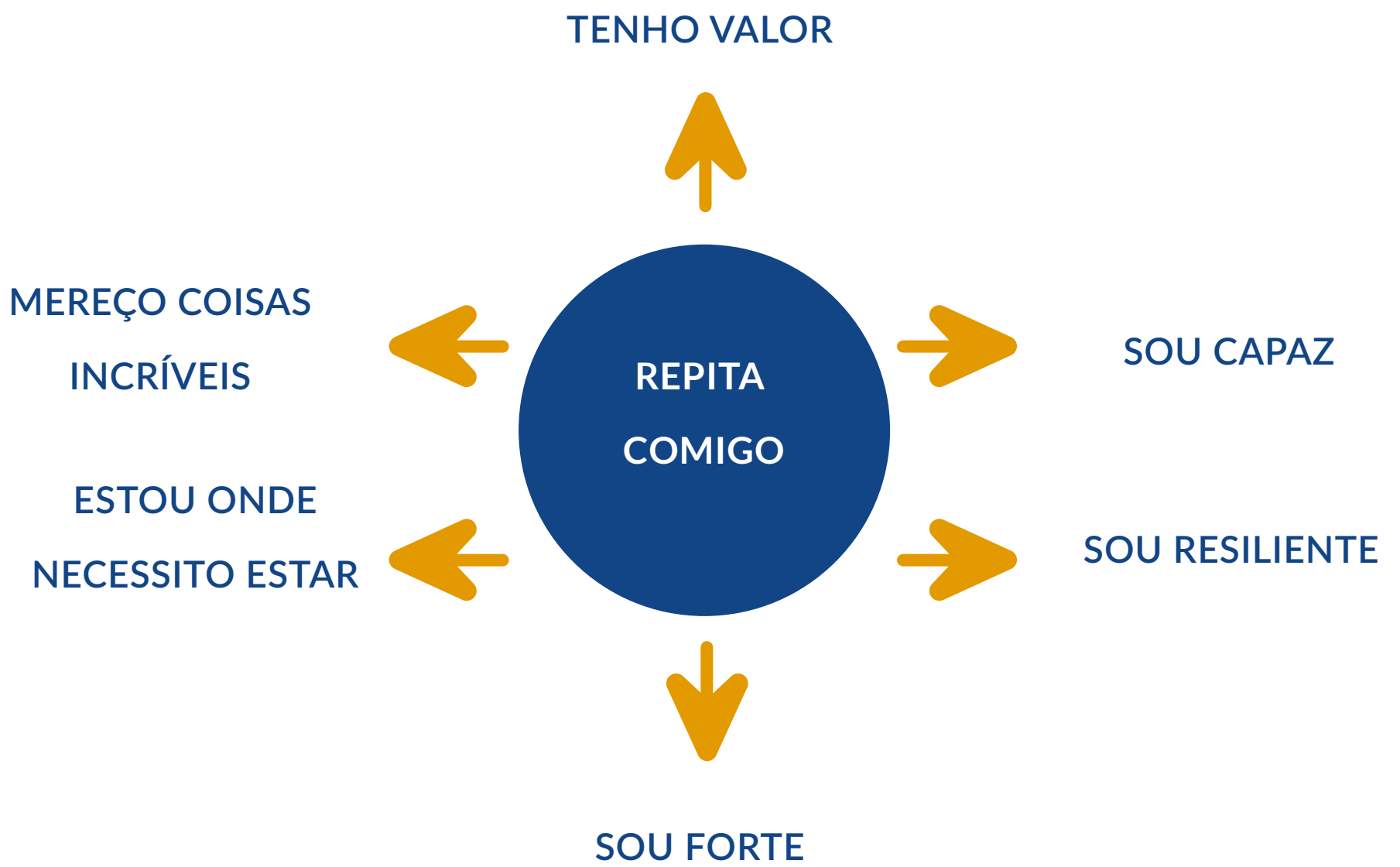
- Lembre-se que toda habilidade é uma sequência de passos que você pode aprender;
- Antes de começar a estudar, sempre desligue a internet e notificações não urgentes;
- Antes de aprender qualquer coisa, defina uma data final é uma conquista simbólica;
- Comunique claramente a todos: Você não está disponível durante o estudo;
- Não fuja das dúvidas e dos erros na hora de aprender;
- Aprender, nas maioria das vezes, pode ser desconfortável: Não espere sentir prazer sempre;
- Quando perder a motivação, peça motivação às pessoas próximas de você.
- Valide suas emoções e cuide da sua saúde física;
- Cultive relações saudáveis – caminhe com quem acredita em você;
- Prepare-se dando o seu melhor – mas não esqueça que às vezes o seu melhor será o seu possível;
- Não compare a sua jornada com a de outra pessoa – os processos não são iguais!
- Faça psicoterapia – você pode contar com a ajuda de um profissional para se preparar para esse desafio.

### Na véspera da prova:

- Prepare-se bem para a prova;
- Organize-se com antecedência;
- Não deixe tudo para a véspera;
- Durma bem e se alimente bem;
- Tenha as informações necessárias;
- Escolha uma roupa confortável para esse momento;
- **Chegue cedo ao local da prova.**



**Não permita que suas crenças limitantes te impeçam de enxergar do que você é capaz!**



#### **Durante a prova:**

- Elimine os ruídos externos;
- Faça exercícios de respiração;
- Trabalhe com a ansiedade
- Leia as instruções da prova com cuidado;
- Comece pelas disciplinas que você tem mais facilidade/afinidade;
- Concentre-se na prova – use o tempo necessário para execução;
- Reserve um tempo para passar as respostas para o gabarito – e acredite nas suas respostas.

#### **No pós prova:**

- Não sofra por antecendência;
- Permita-se descansar;
- Avalie sua participação na prova de forma real, respeitando as condições do momento;
- O resultado final pode ser consequência de multifatores – identifique e recomece.

## IV - TÉCNICA VOCAL, DE EXPRESSIVIDADE E DE COMUNICAÇÃO

### Relaxamento:

- Movimentos de cabeça – sim/ não/ talvez/ rotação – cabeça e ombros;
- Alongando pescoço para o lado direito/ esquerdo puxando com a mão.

### Respiração costo-diafragmática:

- Localizando os pontos de tensão
- Auto massagem – mãos na nuca e no ombro.

### Associando respiração/ fonação/articulação em frases:

- Ciência sem sucesso, censo sem sanção, sacia a sonsice e cessa a sensação.
- Em asas azuis, zanza zonzos um ás, e zamzam as asas, e zum zum e zás.
- O prestidigitador prestativo e prestatário está prestes a prestar a prestidigitação prodigiosa e prestigiosa.
- Trovas e trovões trovejam trocando quadros trocados entre os trovadores esquadrinhados nos quatro cantos.
- Brito britou brincos de brilhantes brincando de britador.

### Associando respiração/ fonação/articulação em leitura:

- A gaiola
- A gaiola é a limitação do pássaro.
- Preso! Crime?
- Se apenas canta!
- Teria sido plágio?
- Pássaro pobre,
- Sem recurso de habeas.
- Quem define a gaiola é a porta.
- Aberta está morta.
- Fechada,
- Há um sonho que sobe ao céu todos os dias
- E tem convulsões de pandorga.



### **Pare de falar e ouça!**

- A cada hora falada, faça 5 minutos de silêncio;
- Fale na intensidade adequada;
- Não fale no meio de ruídos;
- Fale somente o necessário. Comunique-se melhor!
- Tome 8 copos de água por dia.
- Após 15 dias de voz alterada, procure um especialista.

A jornada rumo à aprovação exige autoconhecimento, persistência e equilíbrio emocional. Ao adotar as técnicas de estudo, resolução de questões e gestão das emoções abordadas neste material, você estará se preparando cada vez mais para ter sucesso nos concursos prestados. Lembre-se sempre de cuidar da sua saúde mental e física, buscar apoio quando necessário e confiar no seu potencial.

# **BOA SORTE!**





