

CONCURSOS
FAÇA SEM MEDO

J83c

José, Fernando Elias

Concursos: faça sem medo – guia cognitivo-comportamental
para a aprovação em concursos / Fernando Elias José. –
Novo Hamburgo : Sinopsys, 2019.

16x23 ; 192p.

ISBN 978-85-9501-083-3

1. Psicologia – Concursos - Estudante. I. Título.

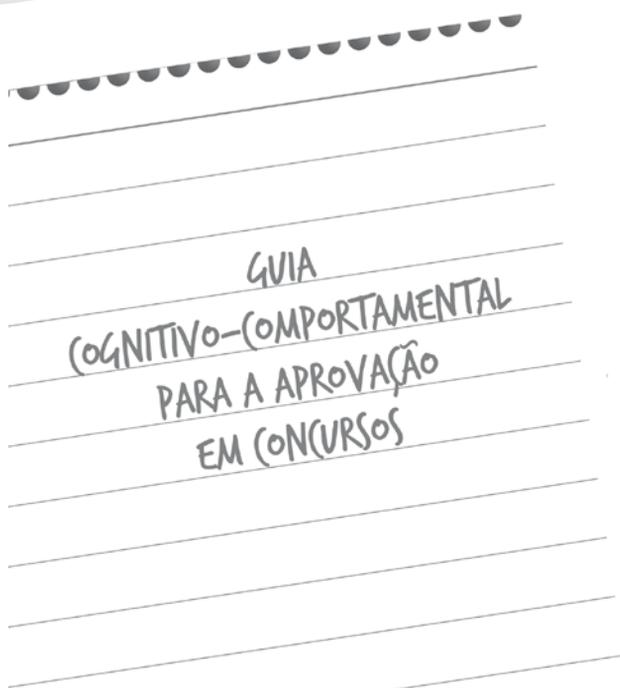
CDU 159.9-057.8

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

FERNANDO ELIAS JOSÉ

CONCURSOS

FAÇA SEM MEDO



2019

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2019

*Concursos: faça sem medo – guia cognitivo-comportamental
para a aprovação em concursos*

Fernando Elias José

Capa: *Fabiana Franck*

Ilustrações: *Cristiano Ribeiro*

Ilustração da ponte: *Mauro Freitas*

Assistente editorial: *Jade Arbo*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Editoração: *Formato Artes Gráficas*

Todos os direitos reservados à

Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066-3690

E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

Site: www.sinopsyseditora.com.br

Ao meu pai João que, na sabedoria dos seus 87 anos, continua me ensinando a cada dia. À minha mãe Eny (in memoriam) que lutou bravamente contra as adversidades que a vida a impôs. À minha esposa Laureane, aos meus filhos Caroline e João Vitor, parceiros de todas as horas, aos profissionais que se propuseram a compartilhar suas histórias de sucesso e a todos os meus pacientes, que me dão a possibilidade de ouvir suas histórias de vida.

**“Chegue para fazer a sua prova sem *medo*, faça
sem *ansiedade* e saia sem *arrependimento*”**

(Adaptação da frase extraída de *Novais* (2018)
por Gabriel Munhoz Capelani)



Sumário

Apresentação	11
1 Conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental	13
2 Dicas Práticas Cognitivas e Comportamentais	27
3 Técnicas Cognitivas e Comportamentais	113
Considerações	135
Depoimentos de sucesso	139
Referências	191



Apresentação

A ideia de escrever este livro surgiu para auxiliar os candidatos que se preparam para prestar provas, vestibulares e concursos públicos. Ela veio a partir de uma carência nesse segmento, pois os materiais existentes não proporcionam um guia prático de como trabalhar os pensamentos, emoções e comportamentos dos concursandos.

A experiência com o primeiro livro, *Superando Desafios: como se preparar para provas vestibulares e concursos* (2008), foi extremamente gratificante, o que proporcionou esse desafio de disponibilizar, em uma linguagem simples e prática, novas dicas e técnicas a serem utilizadas pelos concursandos, bem como histórias muito interessantes de pessoas que conseguiram a aprovação tão sonhada.

Sabe-se que com o passar do tempo o número de pessoas que buscam uma colocação no mercado de trabalho e prestam vestibulares vem aumentando significativamente, por várias razões, como estabilidade profissional, colocação no mercado de trabalho, realização pessoal através de uma profissão.

Entender, dominar e superar os obstáculos que antecedem um vestibular ou um concurso público pode ser fundamental para a aprovação. Ao longo da preparação, observa-se muitas vezes a falta de preparo emocional para enfrentar esse momento, que pode se estender por meses e até anos. Aqui, a partir de um referencial teórico da Terapia

Cognitivo-Comportamental, os candidatos poderão estar mais bem preparados emocionalmente para a realização das provas.

O princípio da Terapia Cognitivo-Comportamental é que todas as situações que vivemos geram pensamentos e esses, por sua vez, geram emoções. Assim, na medida em que identificamos nossos pensamentos, estaremos aptos a modificar nossas emoções e comportamentos.

A Terapia Cognitivo-Comportamental se baseia em três princípios centrais, segundo Wright, Basco e Thase (2008):

- 1) nossas cognições (pensamentos) têm influência controladora sobre nossas emoções e comportamentos;
- 2) o modo como agimos ou nos comportamos pode afetar profundamente nossos padrões de pensamentos e nossas emoções;
- 3) a atividade cognitiva pode ser monitorada e alterada.

Com esse entendimento, ficará mais fácil discutir algumas técnicas práticas de como identificar e modificar nossos pensamentos.

A intenção é proporcionar aos candidatos conhecimentos práticos para serem utilizados não somente nesse momento da preparação, mas também para a vida. Para cada técnica proposta neste livro, serão dados exemplos que se encaixam na rotina de um candidato a concursos vestibulares ou provas.

O conteúdo está dividido em quatro partes, sendo a primeira de conceitos da terapia cognitivo-comportamental, a segunda de dicas práticas, a terceira de técnicas propriamente ditas e a última de depoimentos de sucesso de concursandos que atingiram seus objetivos.

Espero que todos tenham uma agradável leitura e que a mesma possa ser útil na construção da sua carreira profissional.