



# Análise do Edital

PERITO CRIMINAL  
POLÍCIA CIVIL DE MINAS GERAIS  
2024



MAPA CONCURSOS  
@mapaconcursos

Olá, Mapinhas!

Esta será a primeira das nossas aulas bônus para o concurso de Perito Criminal de **Minas Gerais**. Neste edital, estamos dando continuidade às **aulas bônus em PDF**, em substituição às videoaulas, como vínhamos fazendo nos editais anteriores. Tomamos essa decisão por três motivos principais:

- É mais rápido de montar & disponibilizar
- É mais rápido de estudar
- É mais fácil de atualizar, no caso de retificações e remarcações

No somatório, vai **agilizar os estudos da estratégia pós-edital**, o que é imprescindível se levarmos em conta o curto tempo que temos até a prova.

Pedimos desculpas para os entusiastas das videoaulas, mas realmente acreditamos que será o melhor curso de ação neste momento.

Eis uma visão geral do que você terá de bônus no pós-edital:

<b>ANÁLISE DO EDITAL</b>	Faremos uma análise não óbvia do edital, explicando principalmente <u>o que não está escrito</u> no edital e que você deve saber para um bom desempenho.
<b>ESTRATÉGIA DE ESTUDOS</b>	Vamos explicar o porquê de cada elemento da sua estratégia e ciclo de estudos, e dar instruções mais específicas da metodologia pós-edital (o que fazer em cada atividade do cronograma).
<b>ANÁLISE DE PRIORIDADES</b>	Vamos destrinchar os tópicos mais cobrados pela banca FGV, bem como explicar as limitações dessa análise.
<b>ANÁLISE DA BANCA</b>	Vamos destrinchar o perfil de cobrança da banca de cada matéria.
<b>RETA FINAL</b>	Orientações específicas sobre o que fazer nas semanas que antecedem a prova.

Dito isto, vamos à primeira aula, que será de Análise do Edital.

## Considerações iniciais

- Esta aula não substitui o **estudo integral do edital** por parte do aluno. Todo aluno **precisa** ler o edital! Sem desculpa.
- Não vamos repetir aqui informações que serão tratadas nas próximas aulas, nem informações óbvias do edital. Não faz o menor sentido ficar repetindo informações que vocês encontram no documento original.
- O objetivo desta aula é fazer comentários relativos a aspectos que não estão explícitos no edital e que podem ser muito úteis para o seu desempenho.
- Acompanhe sempre o **site da banca (FGV)** para se atualizar das publicações e retificações do edital, se houver. Essa é uma **responsabilidade sua**, e você se diz de acordo com ela quando se inscreve no concurso. Caso haja retificações de grande impacto (ex.: suspensão da prova, mudança de conteúdo programático), publicaremos no canal de avisos da mentoria, mas isso não tira a sua responsabilidade de acompanhar as publicações oficiais.
- Caso haja alguma aula ao vivo gratuita (Instagram, YouTube) sobre o edital de Perito de Minas Gerais, alunos da mentoria não precisam participar. Tudo o que liberamos de forma gratuita já está dentro da mentoria, de forma mais organizada e objetiva, e você sempre pode tirar dúvidas com seu mentor. Estude o essencial (aulas da Consultoria, bônus do Foco no Edital) e, após isso, é só dar continuidade ao cronograma. Não gaste tempo maior do que o necessário na estratégia de estudos. **Garantimos que tudo o que você precisa saber para um bom desempenho estará dentro da mentoria.**
- Também vale lembrar que agora você tem um **canal de contato direto com o seu mentor** (e-mail, central de dúvidas). E como já informado no guia do aluno, **alunos da mentoria devem encaminhar suas dúvidas diretamente aos mentores - não fazemos atendimentos de alunos por redes sociais.**

## Recomendações gerais

A seguir, algumas recomendações baseadas na nossa experiência, e na experiência de alunos que já passaram pela mentoria:

- Ao se inscrever no concurso, **preste atenção à área a que vai concorrer, bem como se há alguma condição especial de inscrição.** Confira várias vezes todas as informações. Já soubemos de casos em que o concurseiro se inscreveu para a área errada da Perícia e só se deu conta disso quando saiu o local de prova (tarde demais para mudar!).
- **Não abrevie nome ou sobrenome** na hora da inscrição.
- **Não terceirize o pagamento da inscrição do concurso.** Essa é uma responsabilidade muito grande que precisa ser só sua. Também já houve casos de alunos que pediram para outra pessoa pagar, e esta pessoa esqueceu.
- **Não agende o pagamento da inscrição do concurso.** Agendamentos podem não ser efetivados caso o saldo da conta seja insuficiente. O melhor é sempre pagar no ato, e guardar o comprovante imediatamente. Também já aconteceu do aluno agendar o pagamento, não verificar depois se foi realmente efetivado, e perder a inscrição.
- **Atenção: O valor da inscrição deverá ser recolhido em uma das seguintes agências bancárias, conveniadas com a Secretaria de Estado de Fazenda de Minas Gerais: Banco do Brasil, Caixa Econômica Federal, Itaú, Santander, Mercantil, SICOOB e Bradesco ou em um dos correspondentes Bancários MAIS BB ou Casas Lotéricas. Não invente de pagar em outro banco ou de outra maneira!**
- **Não deixe para fazer nada nos últimos dias ou horas do prazo.** Imprevistos acontecem, então é sempre melhor adiantar e ter tempo para resolver qualquer problema depois, do que deixar para a última hora e se estressar com prazos. É frequente, por exemplo, o site da banca ficar sobrecarregado de acessos e você não conseguir fazer o que precisava (a maioria das pessoas deixa tudo para a última hora). Isso inclui, por exemplo:
  - Não deixar para se inscrever nos últimos dias
  - Não pagar o boleto nos últimos dias do prazo

- Não deixar para imprimir comprovante de inscrição ou informações de locais de prova na última hora
- Você pode comprar passagens e reservar hotel com antecedência, mas saiba que **sempre existe a possibilidade de mudança de datas**. Tanto que o próprio edital traz “**data provável**”, e também inclui um dispositivo falando que você “concorda com alterações dos itens e do cronograma quando faz a inscrição”. Não acreditamos que haja grandes chances de suspensão do concurso, mas saiba que é uma possibilidade que SEMPRE existe, por fatores imprevisíveis.
- Algumas recomendações nesse sentido:
  - Se possível, dê preferência a tarifas de transporte com **flexibilidade de alterações** de data. Costumam ser mais caras, mas vale evitar o transtorno de ter que mudar a passagem depois.
  - Caso não haja a opção de tarifa flexível, **verifique o regulamento da empresa de transporte** sobre remarcações ou alterações.
  - Faça reservas em hotéis que permitem o **cancelamento gratuito**.
  - Não faça compras de passagens ou hospedagem por terceirizadas (Decolar, 123 Milhas, etc.). **Compre diretamente com a empresa fornecedora do serviço**. Normalmente, a compra por intermediários não permite o reembolso ou trocas.
- Para acompanhar preços de passagens, crie um **alerta no Skyscanner** para as datas em que deseja viajar. Normalmente, as passagens caem de preço aos domingos de manhã (bem cedo), porque não tem quase ninguém pesquisando nesses horários.
- É também altamente recomendado **chegar com pelo menos um dia de antecedência no local de prova (ex.: se a prova é domingo, programe-se para chegar na sexta)**. Infelizmente, também acontece de voos serem remarcados ou cancelados, então é importante ter um tempo extra para ser acomodado em outro voo ou encontrar outra forma de transporte, se for o caso.
- A **responsabilidade** por acompanhar os procedimentos em todas as etapas do concurso é **inteiramente sua**. Essa responsabilidade **não é da banca, do mentor, nem do Mapa**. Então se organize bem quanto a prazos, acompanhe o site da banca com frequência, atualize-se quanto a retificações do edital, salve comprovantes de todas as etapas, etc. Ninguém mais fará isso por você!

# Considerações sobre o edital

Comentários sobre alguns trechos do edital.

## Vagas (para todo o estado de Minas Gerais):

Área	Vagas	PCD	Cursos (Formação Exigida)
I	15	02	Biologia/Ciências Biológicas, Biomedicina, Bioquímica, Ciências Contábeis/Contabilidade, Economia/Ciências Econômicas, Engenharia Química, Engenharia Aeronáutica, Engenharia Civil, Engenharia de Materiais, Engenharia de Minas, Engenharia Mecânica, Engenharia Ambiental, Engenharia Cartográfica, Engenharia de Agrimensura, Engenharia Florestal, Engenharia Geológica/Geologia, Engenharia Sanitária, Farmácia, Física, Fonoaudiologia, Geografia, Matemática, Medicina Veterinária, Odontologia ou Química.*
II	08	01	Análise de Sistemas, Ciência da Computação/Computação, Engenharia da Computação, Engenharia de Controle e Automação, Engenharia de Redes de Comunicação, Engenharia de Telecomunicações, Engenharia Elétrica, Engenharia Eletrônica, Engenharia Mecatrônica, Informática ou Sistemas de Informação. *
Total	23	03	* Curso de <b>Graduação em bacharelado/licenciatura</b> reconhecido pelo MEC
	<b>26</b>		

A expectativa é que mais pessoas sejam nomeadas, levando em conta que o edital de 2021 nomeou mais de 5x o número de vagas inicial. 🎉

- Validade do concurso: 02 anos, prorrogável por igual período. A validade do concurso só começa a “correr” após a **homologação**, que é quando efetivamente atestam que foi tudo bem no concurso - e isto só acontece depois de **finalizadas todas as etapas**. Ou seja... costuma demorar! Só após a homologação é que podem nomear os concurreseiros.
- A boa notícia é que o **curso de formação acontecerá após a posse!** :)

## Etapas

- **Prova de Conhecimentos Objetiva**, de caráter eliminatório e classificatório.
  - Você viu corretamente, não haverá discursiva neste edital.
- **Exames Biomédicos e Biofísicos**, de caráter eliminatório.
  - Exames Biomédicos = Exames de saúde
  - Exames Biofísicos = TAF
- **Avaliação Psicológica**, de caráter eliminatório.
- **Provas de Títulos**, de caráter classificatório.
  - Se não tiver nenhum título, não tem problema. Essa avaliação é classificatória, não eliminatória.
- **Investigação Social**, de caráter eliminatório

Abaixo vamos comentar com mais detalhes a etapa que nos cabe aqui na mentoria - Prova Objetiva.

## Requisitos e Formação

- Importante notar que os requisitos para ingresso do item 3 serão exigidos na **posse**, e não para prestar o concurso. Então não precisa se preocupar, por exemplo, se você não concluiu seu curso de graduação ainda. PODE prestar a prova! A posse deve demorar.

## Prova objetiva

Importante: vamos falar sobre estratégia de estudos posteriormente, na aula específica. Aqui, vamos só destacar alguns pontos do edital.

Mas de antemão, não precisa ficar ansioso pela aula de estratégia de estudos, achando que *precisa* dela pra estudar. Não é o caso. **Tudo o que já consideramos relevante para um bom desempenho** já foi aplicado na estratégia de estudos do seu plano. Na aula bônus de pós-edital vamos **explicar** a proposta feita, e explicar com mais detalhes algumas metas. Você **pode (e deve)** seguir normalmente seu planejamento até a liberação da aula de estratégia de estudos, e se tiver dúvidas neste meio contate seu mentor.

Veremos, então uma visão geral dos pontos relevantes do edital para o seu desempenho.

- Na hora da prova, preste atenção se você precisa marcar o tipo de prova no gabarito. Caso fique faltando assinalar isso, sua pontuação será zerada. A correção da prova objetiva é 100% eletrônica, e isso inviabiliza a contabilização dos pontos. Também note se precisa assinar ou escrever alguma frase em algum lugar. Siga estritamente as orientações da capa da prova, e não invente nada.
- É sempre importante fazer simulados muito próximos da realidade - ou seja, simulando inclusive o tempo que você terá para preencher o gabarito.
- Preste atenção aos **critérios mínimos para não ser eliminado do concurso**. Importante notar que fazer o mínimo não significa que você foi aprovado para as próximas fases, e sim que não foi desclassificado imediatamente. Só segue para as próximas fases (é aprovado, de fato) quem estiver dentro do estipulado pelo edital.
  - Mínimo de 50% da prova;
  - Não tem mais número mínimo de acertos por matéria como havia no edital de 2021, mas agora temos **mais matérias** e algumas estão bem próximas no peso. Logo, precisaremos usar outros critérios para definir o que é prioritário estudar, mas não termos um mínimo por matéria facilita muito o planejamento.
- **Quantos vão para a próxima fase?**
  - Somente prosseguirão para a etapa dos Exames Biomédicos Biofísicos os **85 (oitenta e cinco) candidatos de melhor pontuação habilitados na Prova de Conhecimento Objetiva – Área I**, dentre estes já incluídos os 10 (dez) candidatos com deficiência e os **45 (quarenta e cinco) candidatos de melhor pontuação habilitados na Prova de Conhecimento Objetiva – Área II**, dentre estes já incluídos os 5 (cinco) candidatos com deficiência.
  - Quem não estiver dentro deste quantitativo já é considerado eliminado do concurso (esta é a famosa “cláusula de barreira”).
- Aqui vai um palpite (Leilane): objetivamente falando, fazer o mínimo na prova não significa que você será aprovado (pois precisa estar dentro dessa classificação para as próximas etapas). Porém,

considerando a extensão do edital, complexidade das matérias e nível da banca, ousou dizer que a nota de corte deste concurso não ficará muito longe do mínimo de acertos. Não que você deva apenas focar no mínimo (jamais), mas que eu não acho que será necessário gabaritar a prova, ou algo perto disso, para ter chances de se classificar. Claro, devemos ter algumas notas muito altas, principalmente de concurseiros com um histórico de editais de Perito Geral (que prestaram Goiás, São Paulo, Bahia). Mas realmente acredito que a maioria não vai chegar nem no mínimo de acertos. Apesar de ser um concurso difícil, creio que terá boas possibilidades para os iniciantes, desde que sigam uma boa estratégia de estudos. No geral, provas de Perito Geral já têm uma nota de corte um tanto menor do que provas de Perito Especialista, e acredito que isto se repetirá aqui.

### **Duração da prova**

- Teremos 4h 30 minutos para 80 questões.
- O que em média te dará 3 minutos por questão, mais o tempo de passar o gabarito e revisar a prova.
- Olhando apenas este número, poderíamos dizer que é um **número dentro da média** para provas de nível superior. Porém, grande parte do peso da sua prova estará em matérias que exigem mais tempo de resolução (Exatas, e Língua Portuguesa), e você provavelmente levará mais tempo nestas questões.
- Na prática, calculo que será uma **prova cansativa, e difícil de se fazer com qualidade dentro deste tempo**. Desde já é importante monitorar seu tempo de resolução de questões e buscar melhorar isto ao longo tempo.
  - **IMPORTANTE:** se você tem dificuldade em Exatas ou está iniciando os estudos delas agora, não adianta querer resolver as questões rapidamente! Precisa primeiro **aprender a resolver** os exercícios e DEPOIS trabalhar na velocidade. Você não vai ter QUALIDADE e VELOCIDADE ao mesmo tempo (só se realmente tiver muita facilidade nas matérias). Então cuidado para não se afobar e atropelar processos!
- Neste sentido, também já estimo que um ponto importante da sua estratégia de resolução de provas e simulados será **começar pelas**

**questões mais trabalhosas**, para não correr o risco de precisar fazer às pressas no final da prova.

### **Exames biomédicos**

- Após a prova objetiva vale já verificar os tipos de exames requeridos no edital, e pesquisar onde/como fazer, bem como os valores e prazos para ficar pronto.
- Você pode se adiantar e providenciar os exames antes de ser convocado? Sim, mas é arriscado fazer os exames antes de ser convocado, por causa deste item do edital:
  - Os Exames descritos no item 8.8, poderão ser realizados em laboratórios de livre escolha do candidato e **somente terão validade se realizados em no máximo 90 (noventa) dias antes da convocação para a etapa.**
- Ou seja, se a convocação levar mais de 90 dias da realização de determinado exame, você perderá este exame e precisará fazer novamente.

### **Exames biofísicos - Teste de aptidão física (TAF)**

- Será a próxima etapa após a entrega dos exames biomédicos. Ou seja, precisa começar a treinar o quanto antes! Não deixe para depois. E não deixe de treinar achando que não tem chances de chegar nesta fase. Tem sim.
- É importante levar os critérios do edital para seu treinador do TAF, pois a execução incorreta (detalhes...) pode levar a não contagem de alguma repetição ou invalidação total do teste.

### **Avaliação psicológica**

- Não precisa se preocupar com esta etapa agora. Em regra, não é necessário nenhum tipo de preparação.
- Cuidado com “cursos” ou “apostilas” sobre a avaliação psicológica - já houve candidatos eliminados em concursos de Perito, por **manipulação** do teste psicológico. Por exemplo, memorizar as respostas de um teste, ou manipular as respostas de um teste de personalidade, podem ser considerados como manipulação do resultado.

## Investigação social

- Não é necessário providenciar tais documentos agora. Após a avaliação psicológica, os candidatos serão convocados e terão um prazo para providenciar toda a documentação da investigação social.
- Essa convocação sempre estipula um prazo máximo de emissão. Ou seja, precisa aguardar a convocação para ir atrás dos documentos, sob o risco de trabalho perdido.

## Recursos

- São apenas **três dias úteis** para enviar os recursos da prova objetiva, após a divulgação do gabarito. Então é recomendado que você já comece a elaborar os seus tão logo seja divulgado o gabarito oficial (ou antes, se possível).
- Os recursos são uma etapa ‘não oficial’ da prova. Recomendamos que você treine a elaboração e os envie - mesmo que não acredite que sua redação será corrigida. Há vários artigos na internet ensinando como fazer bons recursos. Não copie recurso dos colegas ou de professores! Recursos iguais ou muito parecidos são ignorados.
  - Obs.: se um recurso é acatado, todos “ganham”. Não só quem enviou o recurso.
- Aluno Mapa está proibido de vir com essa de “não vou corrigir minha prova, não sei se fui bem”. Vai corrigir, e vai mandar os recursos, porque toda a experiência de pós-edital deve ser aproveitada, não só para quem acha que foi bem.

## Ranking extraoficial da prova objetiva

- Após corrigir sua prova, a maneira mais confiável de verificar se você pode ou não ir para as próximas fases é o **ranking extraoficial** do Olho Na Vaga.

- Naturalmente, esse ranking depende das informações colocadas pelos usuários (pode ter gente que cadastra nota fake, por exemplo), mas enquanto não sai o resultado oficial é interessante para os que têm vontade de estimar sua classificação frente aos concorrentes.

### **Conteúdo programático**

- Atenha-se ao conteúdo programático desta prova. Qualquer assunto que você tenha estudado anteriormente, mas que não caia neste edital, deve sair do cronograma de estudos.
- Temos em mãos um edital relativamente tranquilo, em termos de número de matérias e assuntos. Ainda assim, será bem difícil fechar tudo até a data da prova, principalmente se você está começando agora. Não mire nisso, pois pode mais te prejudicar do que ajudar. **É possível ter um ótimo resultado mesmo sem fechar o edital!**
- A maior dificuldade deste conteúdo, na minha visão, está na natureza das matérias de maior peso (Conhecimentos Específicos Avançados), que costumam ser o calo dos concurseiros.
- Sobre o conteúdo dos guias, saiba que tomamos o cuidado de fazer a verificação de novidades legislativas e atualizar os guias de estudo de acordo, mas nem sempre os cursinhos preparatórios têm o mesmo cuidado. Então é responsabilidade sua fazer essa verificação.
- Revisamos todos os planos e guias, mas também não estamos imunes a erros, então também pode ser que alguma atualização tenha passado batido, ou algum guia ou tópico tenha sido incluído errado nos planos de estudo. **Neste caso, pedimos que informe no e-mail [mapaconcursoscoaching@gmail.com](mailto:mapaconcursoscoaching@gmail.com) ou na Central de Dúvidas para que a correção seja feita o mais rápido possível.**
- Cuidado com cursos preparatórios que não adaptam as suas aulas de acordo com o edital. O que é ainda mais frequente do que os materiais desatualizados (normalmente são os estagiários que montam os pacotes dos cursos, e não os professores). O que normalmente inclui:
  - Aulas que não estão de acordo com os subtópicos delimitados pelo edital (e aí você acaba estudando além do o que o edital pede - desnecessário);
  - Aulas que não incluem todos os subtópicos delimitados pelo edital (aqui você estuda aquém do que é pedido);

- Aulas que não correspondem ao tópico do edital (tópicos com nomes parecidos, por exemplo).
- Em todos os casos acima, você precisa entrar em contato com o curso ou com o professor, solicitando a atualização do material.
- Também não confie cegamente que o material do seu curso esteja atualizado quanto à jurisprudência mais recente. Sempre faça, por conta própria, a verificação dessa parte. Algumas sugestões de recursos para tal:
  - <https://www.dizerodireito.com.br/search/label/Novidades%20legislativas>
  - <https://www.dizerodireito.com.br/search/label/Jurisprudência%20comentada>
  - [https://www.buscadordizerodireito.com.br/novidades\\_legislativas](https://www.buscadordizerodireito.com.br/novidades_legislativas)
  - <https://www.buscadordizerodireito.com.br/jurisprudencia>
  - Obs.: na aula bônus do MDA sobre como Técnicas de estudo para matérias jurídicas nós temos um tópico sobre isto: **Mantendo o Material Jurídico Atualizado**

## E quanto tempo você deve estudar no pós-edital?

O máximo que você conseguir. Agora é o momento de se desafiar. Não existe tempo mínimo ou máximo - existe **o melhor que cada um é capaz de fazer**.

Importante notar que quem está iniciando agora os estudos ou luta contra a procrastinação dificilmente conseguirá alcançar seu máximo potencial logo de cara. Para estes alunos (iniciantes ou procrastinadores crônicos), recomendamos **aumentar gradualmente a carga horária, conforme for conseguindo constância no planejamento semanal**.

E tudo bem se o seu melhor são 2 horas ou 3 horas no dia - não importa. **Faça o melhor nas condições que você tiver**. Não vamos cobrar uma carga horária irreal ou ideal, que não se encaixa nas condições do aluno. Mas vamos cobrar desempenho na carga horária estudada. Não importa quanto

tempo vai estudar, mas esperamos que **estude direito (leia-se, seguindo a metodologia).**

Uma sugestão que gostaria de fazer, para todos os alunos, é que **treinem a resistência para a maratona de dia inteiro de prova** desde já. Lembre-se que você precisará se concentrar por quase **5 horas no total** no dia da prova. E isto não é algo que se consegue da noite pro dia.

Sim, teremos opções de simulados para este treinamento, mas **você não precisa esperar a programação de simulados para começar a treinar seu desempenho.**

Então se possível, sugiro que eleja **um dia na semana** para ser o seu **dia de resistência**. Neste dia, você vai se treinar para chegar a **5 horas líquidas de estudo**. Difícil? Bastante. Impossível? Não, se feito da forma adequada. E qual é a forma adequada? **GRADUAL!**

Veja bem, você pode eleger o **domingo** para o seu dia de resistência. Essa semana, você estuda 2h no domingo. Na próxima, estuda 2h 30min. Na seguinte, 3h. E assim vai aumentando, de 30 em 30 minutos. Dentro de algumas semanas, você estará fazendo **5 horas líquidas** em um dia da semana, e já estará mais “resistente” para os simulados.

## Outras dicas para maximizar o desempenho no seu tempo de estudos

Rendimento no tempo de estudos não diz respeito só à técnicas de estudo, mas também é **altamente influenciado pelo que você faz (ou deixa de fazer) no tempo FORA das sessões de estudo.**

**E o pós-edital vai exigir muito de você.** A preparação física e mental é mais que necessária neste momento. Quanto mais intensos são os estudos, mais cuidadoso você deve ser com a sua rotina.

Então eis uma lista de dicas de como maximizar seu rendimento nos estudos, se possível:

- **Atividade física regular.**

- Dedique pelo menos 30 minutos, 3 vezes por semana, para exercícios aeróbicos como caminhada, corrida ou ciclismo. De preferência, comece a incluir desde já o treinamento para o TAF.
- Reserve 10 minutos diários para alongamentos; isso ajuda a liberar a tensão e melhora a concentração.
- **Qualidade do sono**
  - Estabeleça um horário fixo para dormir e acordar, mesmo nos finais de semana.
  - Evite eletrônicos, como celulares e computadores, pelo menos 1 hora antes de dormir.
  - Mantenha seu quarto escuro e silencioso. Considere usar tampões de ouvido ou uma máscara de olhos se necessário.
- **Alimentação equilibrada**
  - Comece o dia com um café da manhã nutritivo; inclua proteínas (como ovos ou iogurte), fibras (aveia ou pão integral) e uma fonte de vitamina (como uma fruta).
  - Evite alimentos processados e opte por lanches saudáveis, como nozes, frutas ou vegetais picados.
  - Mantenha-se hidratado; beba pelo menos 2 litros de água por dia.
- **Intervalos durante o estudo**
  - Faça pausas regulares nas sessões de estudo.
  - Use esse tempo para levantar, caminhar um pouco ou fazer algum exercício de respiração.
  - Evite usar o celular nos seus intervalos de estudo.
- **Ambiente de estudo**
  - Organize seu espaço: uma mesa limpa e sem distrações ajuda na concentração.
  - Mantenha uma boa iluminação; prefira luz natural ou lâmpadas de LED branco.
- **Mente equilibrada**
  - Reserve 5-10 minutos diários para meditação ou práticas de atenção plena (mindfulness).
  - Evite estressores desnecessários; por exemplo, desligue as notificações de redes sociais enquanto estuda.
- **Evite o consumo excessivo de cafeína**
  - Limite-se a no máximo 3 xícaras de café por dia e evite o consumo após as 17h.

- **Escute seu corpo**

- Se sentir cansaço extremo ou desconforto, dê a si mesmo uma pausa. Estudar enquanto está exausto não é produtivo.

**E TUDO BEM SE NÃO CONSEGUIR APLICAR TODAS AS DICAS ACIMA! AVALIE O QUE FAZ SENTIDO PARA VOCÊ E CABE NA SUA REALIDADE 😊**

Bom, o principal sobre o edital e sobre o período pós-edital que tínhamos para repassar era isso. Qualquer dúvida entre em contato conosco! E mais instruções serão fornecidas nas demais aulas de pós-edital.

Bons estudos e rumo à aprovação na PCMG!

Leilane Verga