

**"Qualquer tarefa se torna mais fácil quando desempenhada com gosto."**

(Desconhecido)

**"O presidente disse que o melhor caminho é apurar com rigor e apontar responsáveis (pela crise no Senado). Mas ele não concorda com o licenciamento de Sarney."**

Aloizio Mercadante (SP), líder do PT no Senado

Sobre o resultado de reunião que teve com o presidente Lula para discutir a crise no Senado

## **Funcionários dão dicas de estudo para passar no concurso da Polícia Federal**

São 600 vagas na região da Amazônia. Salário é de R\$ 7,5 mil  
Candidatos têm até quatro meses para se preparar

Candidatos que conseguiram entrar na Polícia Federal garantem que com dedicação, organização e tranquilidade é possível vencer a concorrência, que não é pequena – o concurso para a PF costuma ser um dos mais disputados do país devido aos altos salários. O edital para agente e escrivão na PF deve sair em agosto, segundo a assessoria de imprensa do órgão. Todas as [600 vagas são para a região da Amazônia Legal](#), que compreende nove estados.

Como geralmente a prova costuma ser aplicada cerca de dois meses depois da divulgação do edital, o exame deve ser provavelmente realizado entre outubro e novembro.

Portanto, os candidatos têm até quatro meses para se preparar. O salário é de R\$ 7.514,33, e os cargos exigem nível superior em qualquer área.

### **Grupo de estudos**

João Luiz Lasmar Amaral, de 46 anos, é escrivão da Polícia Federal desde janeiro de 2006, no Rio de Janeiro. Ele conta que montou um grupo de estudos com 11 pessoas porque não gostava de estudar sozinho. Dos 12 integrantes, 10 passaram no último concurso da Polícia Federal, de 2004.

Amaral diz ter estudado durante oito meses. Ele conta que o grupo alternava teoria e exercícios e também fazia provas anteriores, mas não só de concursos da PF.

### **Tranquilidade**

Luiz Roberto Madeira, 46 anos, passou no concurso da PF em 2004 e foi convocado para o curso de formação em 2007. Ele morava no Rio de Janeiro. Após o curso de formação, escolheu mudar para Foz do Iguaçu (PR).

O objetivo era o concurso da Receita Federal, para o qual acabou não passando. "Acho que um fator que me prejudicou bastante foi a cobrança que tinha comigo mesmo. Nos outros concursos, eu ficava arrasado e nesse [da Polícia Federal] fiz tranquilo, sem compromissos, e passei", conta.

### **Antecedência**

Para Luis Gustavo Bezerra de Menezes, professor de direito administrativo da Academia do Concurso e presidente da Associação Nacional de Proteção e Apoio aos Concursos, é preciso estudar com antecedência porque "milhares estão se preparando desde a última prova, em 2004". Para o professor, é essencial estudar antes do edital as disciplinas básicas. Já as específicas de contabilidade, economia e administração pública, que caíram no concurso anterior, não é certo que serão cobradas novamente.

A Polícia Federal já informou que os assuntos das provas do novo concurso não serão necessariamente os mesmos do exame anterior e que as provas para agente e escrivão serão distintas, ao contrário de 2004, quando foram as mesmas para ambos os cargos.

Apesar disso, Menezes considera que as provas de concursos anteriores são as principais fontes de estudo. O Cespe/UNB, que organizou o último concurso, por exemplo, explora posicionamentos jurídicos recentes do Supremo Tribunal Federal e do Superior Tribunal de Justiça.

O professor alerta que não adianta estudar 12 horas por dia se não houver organização no método de estudo.

### **Prova física**

De acordo com Menezes, a preparação física para a área policial é de extrema importância porque reprova.

"Começar a preparação física após o término da prova escrita não é uma boa idéia, até porque exercícios físicos ajudam no desempenho dos estudos. Se a preparação, incluindo a física, não for gradativa, o candidato pode não ser bem-sucedido", alerta.

### **LEIA MAIS...**

Notícias - GLOBO.COM/EMPREGOSECONCURSOS

Disponível: ([http://g1.globo.com/Noticias/Concursos\\_Empregos/0,,MUL1216783-9654,00-FUNCIONARIOS+DAO+DICAS+DE+ESTUDO+PARA+PASSAR+NO+CONCURSO+DA+POLICIA+FEDERAL.html](http://g1.globo.com/Noticias/Concursos_Empregos/0,,MUL1216783-9654,00-FUNCIONARIOS+DAO+DICAS+DE+ESTUDO+PARA+PASSAR+NO+CONCURSO+DA+POLICIA+FEDERAL.html))

([http://g1.globo.com/Noticias/Concursos\\_Empregos/0,,MUL310780-9654,00-TESTE+FISICO+REPROVA+ATE+EM+CONCURSOS+VEJA+COMO+SE+PREPARAR.html](http://g1.globo.com/Noticias/Concursos_Empregos/0,,MUL310780-9654,00-TESTE+FISICO+REPROVA+ATE+EM+CONCURSOS+VEJA+COMO+SE+PREPARAR.html))

Acesso em 06/07/2009

## Teste físico reprova até 40% em concursos: veja como se preparar

Depois dos livros e apostilas, há concursos que exigem força física dos candidatos. A exemplo do que acontece em testes escritos, preparação deve ser de longo prazo

Os candidatos a concursos públicos têm de enfrentar horas de estudo para as provas escritas. Mas os que concorrem a cargos na área de segurança têm de se preparar para outra etapa que é tão importante quanto à parte teórica: o teste de capacidade física. Geralmente classificatórios e eliminatórios, o índice de reprovação nesse tipo de exame chega a 40%, segundo especialistas. Outro agravante é que muitos candidatos que deixam para se preparar para o exame físico na última hora correm o risco de ter lesões durante a preparação e ficarem impossibilitados de fazer a prova.

Em muitos concursos, após a fase de livros e apostilas, chega à hora de correr, saltar, segurar barra, nadar e fazer flexões no solo. Mas nem sempre os candidatos conseguem se preparar simultaneamente para a parte teórica e prática. E os testes físicos ocorrem após os candidatos serem aprovados na prova escrita.

Quem deixa para se preparar somente após passar pela prova objetiva tem geralmente entre 30 e 45 dias para adquirir o condicionamento físico necessário para a prova física.

Os testes, que variam de concurso para concurso, pedem que os candidatos façam uma quantidade de exercícios em um determinado tempo ou percurso, e são diferenciados para homens e mulheres.

Segundo Alessandro Marco Alencar Alves, capitão da Polícia Militar do Distrito Federal e instrutor da PM, Polícia Federal, Agência Brasileira de Informação (Abin) e do Ministério Público, os concursos costumam incluir os testes de barra fixa, flexão no solo, corrida de 12 minutos e de 50 metros, flexão abdominal e natação.

### Barra

Mas o teste que mais reprova é o da barra. Os homens devem ficar com os braços estendidos e depois flexiona-los elevando o queixo acima da barra na quantidade de vezes determinada pelo concurso. Já as mulheres devem segurar a barra com o queixo acima do equipamento por alguns segundos.

Em segundo lugar no ranking de reprovação vem a corrida de 12 minutos. "Geralmente esse teste é o último da prova e exige maior esforço."

Além de a reprovação ocorrer devido ao despreparo físico dos candidatos, Alves diz que muitos candidatos treinam de forma errada e, na hora do teste, não conseguem fazer o exercício da maneira solicitada pelo examinador. "Por isso, é importante que o candidato leia atentamente o edital que traz as instruções dos exercícios."

### Exercícios indicados

Turíbio Leite de Barros, professor de medicina esportiva da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), recomenda que os candidatos se preparem levando em conta os exercícios previstos nos concursos. "Teste de barra é resistência muscular localizada. Por isso, para melhora da força do membro superior, são indicados exercícios com peso, tanto para braços quanto para pernas", diz.

Para a corrida de 12 minutos, Barros diz que o candidato deve ter noção do seu ritmo durante os treinos. "É necessário verificar a velocidade média e o percurso percorrido durante um período de tempo para que ele consiga manter um ritmo constante na corrida."

### Alimentação

O médico diz que os candidatos não devem fazer a prova em jejum. Se o teste for aplicado pela manhã, ele indica que um dia antes os candidatos comam refeições ricas em carboidratos, como massas, pizzas, pão e biscoitos.

No café da manhã, que deve ser ingerido de preferência até duas horas antes do horário previsto para a prova, ele recomenda sucos, frutas, torradas e queijo branco. Se o teste for à tarde, o candidato deve fazer uma refeição rica em carboidrato três horas antes.

## Previsão do Tempo 3 dias

**• TERÇA**

**07/07/2009**

26°C  
13°C

Umidade Rel. 39%

Sol com algumas nuvens.  
Não chove.

**• QUARTA**

**08/07/2009**

25°C  
13°C

Umidade Rel. 35%

Sol com algumas nuvens.  
Não chove.

**• QUINTA**

**09/07/2009**

25°C  
14°C

Umidade Rel. 55%

Sol com algumas nuvens.  
Não chove.