

GUIA DO
ESTRATEGISTA
ENEM



Como estudar para
ser **aprovado** no curso
que você quiser!

Guia do Estrategista

ENEM

Como estudar para ser **aprovado**
no curso que você quiser!

Ricardo Enrique Pereira Scholz
Rafael Peixoto de Moraes Pereira

Copyright © 2021, Ricardo Enrique Pereira Scholz e Rafael Peixoto de Moraes Pereira.

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, por quaisquer meios, sem prévia e expressa autorização dos autores. Entre em contato com os autores enviando uma mensagem para autor@guiadoestrategista.com.br.

ISBN: 978-65-00-16148-9

Publicado por meio do *Kindle Direct Publishing*® e impresso por *Amazon.com, Inc.*®

Capa e contracapa: *Ricardo Scholz*

Produção e fotografias de *Flashcard* e Mapa Mental: *Ricardo Scholz*

Tirinha: *Reginaldo Torres Júnior*

Gráficos: *Ricardo Scholz*

Fotografias de abertura dos capítulos:

Introdução: *theilr*, recorte de “*spiral notebook*”, disponível em

<https://www.flickr.com/photos/theilr/2266273563/> (CC BY-SA 2.0)

Capítulo 1: *Dafne Cholet*, recorte em preto e branco de “*Calendar**”, disponível em

<https://www.flickr.com/photos/dafnecholet/5374200948/> (CC BY 2.0)

Capítulo 2: *Richard Matthews*, recorte em preto e branco de “*Darts*”, disponível em

<https://www.flickr.com/photos/richardofengland/6788829651/> (CC BY 2.0)

Capítulo 3: *Luigi Morante*, recorte de “*Old Woman*”, disponível em

<https://www.flickr.com/photos/eudaimos/2555003647/> (CC BY 2.0)

Capítulo 4: *Dave Dugdale*, recorte em preto e branco de “*Butterfly*”, disponível em

<https://www.flickr.com/photos/davedugdale/14235382818/> (CC BY-SA 2.0)

Capítulo 5: *Mark Bonica*, recorte em preto e branco de “*Giucio Piano*”, disponível em

<https://www.flickr.com/photos/23119666@N03/5312787867/> (CC BY 2.0)

Capítulo 6: *bvi4092*, recorte de “*A downward spiral – Staircase in Pagoda*”, disponível em

<https://www.flickr.com/photos/bvi4092/25828242626/> (CC BY 2.0)

Capítulo 7: *Marco 44*, recorte em preto e branco de “*Patience*”, disponível em

<https://www.flickr.com/photos/114781795@N07/15544368093/> (CC BY 2.0)

Capítulo 8: *Caleb Roenigk*, recorte em preto e branco de “*Writing? Yeah.*”, disponível em

<https://www.flickr.com/photos/crdot/6855538268/> (CC BY 2.0)

Capítulo 9: *Ricardo Scholz*, recorte em preto e branco de “*on the road*”, disponível em

<https://www.flickr.com/photos/ricardoscholz/31389236970/> (CC BY-NC-SA 2.0)

O mundo é para quem nasce para o conquistar.
E não para quem sonha que pode conquistá-lo,
ainda que tenha razão.

Fernando Pessoa, em "A Tabacaria"

SUMÁRIO

Introdução	1
1. Habitando-se a Estudar	4
1.1. Entenda Como Funcionam os Hábitos	4
1.2. Livre-se dos Maus Hábitos	5
1.3. Crie e Mantenha o Hábito de Estudar	7
2. Concentrando-se	13
2.1. Entenda Como Manter-se Focado.....	13
2.2. Adapte-se à Era Digital	15
3. Memorizando Para o Longo Prazo	19
3.1. Evite Práticas Ineficazes de Estudo	21
3.2. Torne-se Antifrágil.....	23
3.3. Favoreça Métodos de Aprendizagem Ativa	24
3.4. Use Variação, Intercalação e Espaçamento	28
3.5. Resumo.....	30
4. Cuidando do Corpo.....	31
4.1. Durma, e Durma Bem.....	32
4.2. Coma Bem, e Várias Vezes ao Dia	37
4.3. Exercite-se, e com Intensidade	43
5. Estudando Estrategicamente	47
5.1. Especialize-se.....	48
5.2. Faça Planejamento Estratégico Contínuo	49

5.3. Construa o Conhecimento de Forma Cíclica e Incremental....	51
5.4. Escolha o Material Estrategicamente	56
5.5. Escolha os Assuntos Estrategicamente	58
5.6. Confie nos Dados	60
5.7. Conheça-se.....	62
5.8. Seja Realista ao Planejar	64
5.9. Estude com Qualidade	67
5.10. Busque Conforto	71
5.11. Descanse Periodicamente.....	73
6. Adotando um Método Estratégico	77
6.1. Entenda Como Funciona a Pontuação do Enem.....	80
6.2. Prepare-se Para Planejar.....	82
6.3. Meça Seu Desempenho	88
6.4. Planeje Seu Ciclo de Estudos.....	94
6.5. Escolha as Fontes de Estudo com Sabedoria	109
6.6. Estude em Grupo	115
7. Fazendo a Prova com Estratégia	118
7.1 Chegue Cedo e Saia Tarde.....	119
7.2 Faça a Prova em Ciclos	120
7.3 Adote um Método Consistente.....	121
7.4. Resolva as Questões com Estratégia.....	123
7.5 Use Técnicas de Chute	124
8. Escrevendo a Redação Estrategicamente	130
9. Pegando a Estrada.....	133
Agradecimentos	135

Sobre os Autores	137
Apêndice – Referências	139



INTRODUÇÃO

E studar de forma **estratégica** é maximizar a **eficiência** e a **eficácia**, de maneira consistente e sistemática. Eficiência é a capacidade de conseguir o melhor rendimento com o mínimo de recursos. Eficácia é a capacidade de atingir o objetivo desejado. Afinal, o bom rendimento com o mínimo de recursos (eficiência), mas que não leva à aprovação, é inútil, bem como não parece estimulante ser aprovado (eficácia) somente depois de passar vários anos estudando.

Haverá fatores que afetarão sua preparação e que você não poderá manipular, tais como as variações do seu humor, sua maior ou menor dificuldade com cada disciplina, entre outros. Não obstante, você ainda poderá medir os efeitos desses fatores e, com base nisso, manipular constantemente os demais – como as escolhas de técnicas de estudo, dos assuntos, do quanto, de quando e de como estudar cada disciplina, por exemplo – para lhe favorecer. Isso é **estratégia**.

Nesse contexto, o objetivo do estudo estratégico é maximizar o aproveitamento dos recursos visando diminuir o tempo necessário para ser aprovado no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Esses recursos

incluem o tempo disponível para estudo, todo o material de que você dispõe, o acesso a aulas regulares ou cursinhos, por exemplo. Pode parecer estranho dizer isto, mas, ao estudar para o Enem, o objetivo **principal** não é aprender, e, sim, **ser aprovado**. Aprender será uma consequência natural do processo vivenciado até a aprovação.

Em cada fase do seu percurso, sua estratégia precisa ser diferente, pois é crucial adaptar-se às necessidades de cada momento. Seja porque a prova está próxima ou muito distante, porque você terá menos ou mais tempo disponível para os estudos durante um determinado período ou, ainda, porque a construção do seu conhecimento em cada disciplina ou assunto está em diferentes etapas.

Assim, este livro tem como principal objetivo ensiná-lo a estudar de maneira estratégica para o Enem, maximizando suas chances de aprovação rápida no curso que você escolher. Ao longo de muito tempo, observamos como vários estudantes tinham práticas de estudo inconsistentes, ineficientes e ineficazes. Constatar isso foi o que nos levou a escrever este **Guia do Estrategista Enem**.

Neste guia, **propomos uma mudança de mentalidade**. Para que você possa **estudar estrategicamente**, é preciso garantir primeiro que você vai adquirir o hábito de **estudar**. Assim, começamos ensinando-o a criar esse hábito. Uma vez o estudo inserido em sua rotina, para estudar com estratégia, é preciso entender como nosso cérebro funciona, e melhorar os processos de aprendizado para o longo prazo, como é o caso do Enem. Por isso, neste livro você aprenderá como manter o foco, como otimizar a memória de longo prazo e quais métodos de estudo são mais eficientes em cada contexto. Ainda, trazemos dicas práticas sobre o tripé de cuidados com seu corpo que podem turbinar sua aprendizagem: o sono, a alimentação e a atividade física.

Listamos, então, um conjunto de princípios para estudar estrategicamente: eles devem guiá-lo em todas as decisões durante sua preparação. Uma vez com os princípios em mente, você poderá colocar

em prática o método de planejamento de estudos que propomos. É importante que a estratégia não burocratize e sobrecarregue seus estudos, por isso, nosso método é simples, direto e flexível. Mostraremos com um exemplo completo como fazer isso na prática.

Além disso, você precisa de estratégia também no momento da prova. Por isso, nós tratamos esse momento em dois capítulos específicos, ensinando-o a fazer a prova e a redação estrategicamente.

Por fim, preparamos um material de apoio, disponível no site **Guia do Estrategista** (guiadoestrategista.com.br). Lá, você encontrará, por exemplo, planilhas de planejamento e acompanhamento prontas para uso.

Esperamos que o conteúdo deste guia lhe seja útil. Temos certeza que as horas investidas na leitura deste livro serão revertidas em um estudo de muito melhor qualidade, eficiência e eficácia ao longo da sua trajetória, levando-o à aprovação com menos esforço e em menos tempo. Certamente, em breve você estará sentado na sala de aula do curso e da universidade que escolheu.

Venha conosco! Boa leitura, bons estudos e boa prova!

CAPÍTULO 1

HABITUANDO-SE A ESTUDAR

O hábito de estudar é uma premissa tão importante para o que vem a seguir, que não podemos deixar de começar este livro mencionando alguns aspectos cruciais sobre ele. A seguir, vamos entender o que é e para que serve um hábito. Conhecer o mecanismo é essencial para evitar os maus hábitos e reforçar os bons. Assim, você aprenderá como desenvolver o bom hábito de estudos de forma prática.

1.1. ENTENDA COMO FUNCIONAM OS HÁBITOS

Hábitos são escolhas que fazemos de forma consciente no começo, mas que se tornam automatizadas com o passar do tempo. É um ciclo fechado de comportamento movido a dopamina, um mensageiro químico envolvido em processos com compensação, prazer, humor, entre outros.

Hábitos surgem porque o nosso cérebro está sempre à procura de formas para melhorar sua eficiência. Se o cérebro fosse dividido em camadas, quanto mais internalizado um hábito, mais profunda a camada em que estaria localizado.

Talvez seja surpreendente saber que quase a metade das nossas decisões em um dia são feitas de forma automática, graças aos hábitos. Eles acontecem em ciclos de três estágios: um **gatilho**, que dá a dica ao seu cérebro para selecionar o hábito e entrar em piloto automático; uma **rotina**, que é o comportamento em si, durante o qual suas atividades neurais ficam bastante reduzidas, liberando seu cérebro para processar outras tarefas; e uma **recompensa**, uma sensação que permite ao seu cérebro saber se valeu a pena internalizar esse ciclo. Na medida em que um ciclo é repetido diversas vezes, o seu cérebro começa a criar uma relação entre “o desejo”, pela antecipação de que um ciclo irá iniciar, e “a satisfação”, pela sensação que a recompensa exerceu.

Mais importante do que compreender como os hábitos funcionam é entender como **mudá-los**. Não é fácil, nem rápido, nem simples, mas é possível.

1.2. LIVRE-SE DOS MAUS HÁBITOS

Em primeiro lugar, os maus hábitos acontecem porque nosso cérebro avalia as relações entre desejo (antecipação) e satisfação (realização), envolvidos na execução do hábito, pelos resultados de curto prazo. Isso torna nosso cérebro suscetível a valorizar mais o prazer em navegar pelas redes sociais, por exemplo, do que a dedicar tempo para conquistar aquela tão sonhada vaga no curso que queremos. E nesse caso, podemos pensar em poucos exemplos onde atividades de curto prazo (a satisfação imediata de ver quantos *likes* seu *post* teve) e longo prazo (a aprovação no Sisu daqui a quase um ano) sejam tão diametralmente opostas nas recompensas oferecidas.

Além disso, os circuitos neurais dedicados ao simples desejo de recompensa – a sensação de prazer apenas por **idealizar** a realização do hábito – são em número muito maior do que os circuitos dedicados à satisfação real pelo que foi desejado – a sensação de prazer após a **concretização** do hábito. Por exemplo, imaginar inteirar-se do que está acontecendo no mundo pelas redes sociais pode gerar mais felicidade do que, efetivamente, a sensação após ter chegado ao final da sua *timeline*. Inclusive, justamente devido à idealização, e até, às vezes, ao retardamento da realização do desejo, a satisfação ao final pode causar uma baixa de dopamina, gerando infelicidade, mau humor e toda sorte de sentimentos até contrários ao que se buscava. Por sinal, se você sofre de problemas de vício em redes sociais, uso abusivo de celular, entre outros, incluímos nas referências excelentes recomendações de livros e aplicativos especializados, e até um documentário sobre o tema.

Por fim, maus hábitos são retroalimentados. Se você está com preguiça de estudar, e decide jogar videogame, ao final da jogatina se sentirá ainda mais preguiçoso e sentirá o desejo de jogar ainda mais, numa espiral descendente.

Portanto, **a melhor maneira de livrar-se dos maus hábitos é livrando-se das tentações, ou seja, dos gatilhos associados a eles**. Aquele seu amigo disciplinado não é muito melhor em manter o autocontrole, o diferencial dele reside no quanto ele evita passar pelas tentações de cair em maus estímulos, consciente ou inconscientemente. Por exemplo, o gatilho pode ser simplesmente ter o aplicativo do *Instagram* instalado no seu celular ou estudar com o celular ao lado – no caso do mau hábito de verificação contínua das redes sociais – ou ter na dispensa aquele biscoito recheado muito mais atraente que uma fruta qualquer – no caso do mau hábito alimentar.

1.3. CRIE E MANTENHA O HÁBITO DE ESTUDAR

No Capítulo 6, você aprenderá um método que está intimamente relacionado à sua capacidade de desenvolver hábitos consistentes. Por isso, listamos aqui uma série de recomendações que facilitarão a criação de bons comportamentos de estudo, para que progressivamente se tornem automáticos, por meio da repetição. É muito importante ressaltar a **repetição** como palavra-chave: os hábitos se formam com base na quantidade de vezes em que o ciclo **gatilho-rotina-recompensa** é repetido, não pelo tempo. Estudar 1 hora por dia, por seis dias, é muito mais favorável para a consolidação de um hábito, do que estudar as mesmas 6 horas em um único dia. Sem falar nos impactos que isso traz para a formação de memórias de longo prazo, como veremos no terceiro capítulo.

Portanto, quer saber quanto tempo levará para internalizar um hábito? O tempo necessário para repetir um ciclo por cerca de cem vezes. Assim, se você passar a estudar todos os dias, levará pouco mais de três meses para que o hábito de estudar esteja estabelecido. Mas ainda assim, será preciso ocupar-se em mantê-lo.

Para criar e manter bons hábitos de estudo, é preciso torná-los claros, atraentes, fáceis e satisfatórios.

1.3.1. TORNE O HÁBITO CLARO

Um dos maiores desafios para a mudança de hábitos é tornar-se consciente do que fazemos cotidianamente. Portanto, **faça listas de bons e de maus hábitos que estejam no seu cotidiano**. Não apenas reflita sobre isso, eleve o nível de conscientização desses comportamentos, escrevendo essas ações em um papel. Em especial, destaque os benefícios de se evitar cada um dos maus hábitos.

Se estiver em dúvida sobre quando começar, tente o primeiro dia da semana, ou do mês. Evite o excesso de otimismo no início do

estabelecimento do hábito de estudos: inicie com o mínimo de horas possível. Tornar o cumprimento da meta fácil permite que você ganhe confiança para estabelecer metas maiores. O mais importante nesse contexto é cumprir o planejado. E **adote a regra de ouro de nunca furar o planejamento por dois dias consecutivos.**

Se você não estiver conseguindo seguir com o planejado, tente ser um pouco mais previdente: até a noite anterior ao dia de estudos, defina o plano de quando (hora) e onde (local) os estudos acontecerão. Registrar por escrito a intenção da implementação do hábito mais que dobra as chances de realizar o que foi planejado. Decidir ao longo do dia o que será feito exige um esforço maior da nossa capacidade decisória, e para alguns pode não funcionar bem. Se for o seu caso, faça isso com antecipação e, no dia, apenas dedique-se a seguir o plano. Caso contrário, você pode ser menos burocrático e decidir antes de cada bloco de estudos qual será a disciplina e assunto estudados. Isso, por outro lado, lhe dará mais flexibilidade para lidar com seu humor e disposição para cada disciplina ao longo do dia. O importante é observar o que funciona melhor para você.

Tente usar as mesmas janelas de horários para os estudos. Por exemplo, das 14h às 17h. Isso tornará a rotina mais fácil de ser recordada, nos planos consciente e inconsciente, facilitando as repetições que formarão o hábito.

Hábitos são muito dependentes dos estímulos ao nosso redor. É mais fácil mudar de hábitos quando mudamos para um novo ambiente. Se for possível, procure por uma biblioteca pública, um ambiente diferente da sua casa, uma cafeteria, mesmo que não seja um ambiente para todos os dias. Estudos demonstram que mudar de ares é uma estratégia muito efetiva, principalmente quando estamos começando a estruturar uma nova rotina de hábitos.

Se um novo ambiente não for possível, tente reorganizar o ambiente atual de forma que ele proporcione o máximo de estímulos na direção da

rotina de estudos, ao mesmo tempo que dificulta estímulos aos maus hábitos (fugindo dos gatilhos ruins). Por exemplo, **coloque seu celular para carregar em outro ambiente, ou guardado na mochila – e no silencioso –, enquanto estuda.**

1.3.2. TORNE O HÁBITO ATRAENTE

Lembre-se que todos os comportamentos habituais humanos estão, em algum grau, associados a níveis altos de dopamina, como comer, namorar ou usar as redes sociais. Como vimos, esses picos de dopamina regem nossos desejos, e são liberados não apenas no momento em que experienciamos o que desejamos, mas também – e principalmente – quando imaginamos a realização do que desejamos (antecipação). Por isso, a importância em tornar atraentes os hábitos que necessitamos, já que, em geral, é a antecipação dos desejos que nos leva a agir.

Uma boa estratégia é associar três hábitos: um que você já tenha atualmente, um que você precise e um que você deseje. Por exemplo: após tomar café da manhã (hábito atual), estudarei por 1 hora e 30 minutos sem distrações (hábito necessário), e após isso acessarei minhas redes sociais por 15 minutos (hábito desejado). Dessa maneira, você estará posicionando o hábito que necessita (estudar) dentro da sua rotina habitual (café da manhã), enquanto, ao mesmo tempo, o associa com algo atraente (usar as redes sociais).

Outra estratégia muito eficaz é **cercar-se de pessoas que praticam os hábitos que você almeja**, ou seja, estão também interessadas em tornar o estudo um hábito (ou já tornaram). Isso irá ajudá-lo a assumir essa nova identidade, ao ser reconhecido como parte daquele grupo, e permitirá que você se sinta mais atraente, por associação. Além disso, fará com que você não desista facilmente dessa sensação de pertencimento a um grupo cujo comportamento padrão é o que você deseja, permitindo a formação de uma rede de apoio em que você pode sempre buscar por ajuda. Seja para trocar materiais, tirar dúvidas, acordar publicamente

objetivos, trocar experiências ou buscar apoio psicológico para os momentos mais difíceis, poucas coisas podem ser tão efetivas quanto estar rodeado de pessoas com bons hábitos de estudo.

1.3.3. TORNE O HÁBITO FÁCIL

Para criar e manter um hábito, é preciso diminuir a energia necessária para realizar a ação, aumentando sua probabilidade de ocorrência. Haverá dias em que você não terá motivação suficiente, e é preciso estar preparado para lidar com eles.

Quando estudar em casa, mantenha sua mesa organizada (antes e após o estudo). Deixar a sua mesa sempre pronta diminui a inércia para começar os estudos. Além disso, **torne a sua mesa de estudos o lugar mais simples possível**. Mantenha apenas as canetas necessárias. O uso excessivo de cores para tomar notas geralmente torna as anotações muito lentas. Nada além de duas cores irá aumentar muito sua capacidade de retenção de informação. Uma garrafa de água, uma caneta preta e uma vermelha, um lápis, uma borracha, alguns *Post-its*, uma régua e um marca-texto devem ser suficientes.

Mantenha todos os livros, apostilas e demais materiais que você venha a precisar tão acessíveis quanto possível. Preferencialmente organizados em pastas sanfonadas (material em estudo) ou pastas arquivo (material já estudado). Use um serviço de nuvem – como o *Google Drive* – para armazenamento de materiais digitais. Muitos deles disponibilizam um espaço gratuito que deve ser suficiente para armazenar PDFs, arquivos de áudio e até alguns vídeos. O uso de serviços de nuvem é ainda mais crucial para quem estuda fora de casa, se houver Internet no local de estudo. **Mantenha seus arquivos muito bem organizados, para que o acesso seja sempre fácil e rápido.**

Caso você tenha optado por estudar fora de casa, tente escolher um local que não seja tão distante, ou que esteja em um caminho natural da sua rotina (entre a sua casa e a sua escola ou o seu trabalho, por

exemplo). A ideia é que tudo seja mais prático, e não o contrário. Assim como vale a pena organizar seu ambiente com antecedência, **organize antecipadamente a sua mochila para o dia seguinte**. Além de diminuir o estresse, diminuirá as chances de que você esqueça algum material importante. Em resumo, seja sua mochila ou sua mesa de estudos, deixe-os preparados para a próxima sessão de estudos ao terminar a sessão atual.

Tudo que é feito para facilitar os bons hábitos pode ser aplicado inversamente para dificultar os maus hábitos. Portanto, guardar o seu celular num pote fechado em outro quarto da casa ou dentro de um bolso da mochila, ou remover os cabos e controles do seu videogame e deixá-los sob a responsabilidade de alguém que só deverá liberá-los dentro de dias e horários específicos podem ser boas opções.

Caso encontre dificuldade para começar um dia de estudos, experimente estudar por apenas 5 minutos. Você ficará surpreso ao perceber que é mais difícil parar, uma vez que a rotina foi iniciada. Mais importante do que cumprir plenamente o que foi planejado é manter o padrão se repetindo, ainda que apenas parcialmente. Estudar por um tempo reduzido durante vários dias mantém um padrão que precisará ser melhorado. Não fazer nada destrói o hábito.

1.3.4. TORNE O HÁBITO SATISFATÓRIO

Nosso cérebro funciona a maior parte do tempo baseando a replicação dos nossos hábitos nas recompensas de curto prazo, quer elas tragam resultados bons ou ruins. Experiências satisfatórias, mesmo que gerem resultados ruins com o passar do tempo, são registradas como um comportamento a ser repetido. E o contrário acontece com experiências insatisfatórias: mesmo que gerem bons resultados futuros, serão registradas como um comportamento a ser evitado. Por isso, é importante tornar satisfatórias as recompensas imediatas dos nossos hábitos de estudo.

Existem pessoas que se sentem mais confortáveis em usar um rastreador diário de hábitos – há vários aplicativos para celular –, tornando, dessa forma, o acompanhamento visual do progresso mais imediato. Esse registro facilita a ideia já discutida de que você não deve quebrar um hábito por dois dias consecutivos. **Faça os registros do cumprimento das rotinas mais importantes por escrito**, o que reforçará a ideia de que você está tendo uma progressão concreta. Pode parecer algo bobo, mas pessoas que mantêm esses registros aumentam consideravelmente suas chances de sucesso. Existe uma máxima: *“o que pode ser medido, pode ser melhorado”*. Seja diariamente ou semanalmente, mantenha algum registro da sua evolução. Apenas tente não rastrear simultaneamente hábitos demais. Comece marcando quando você estudou as horas que havia planejado, dormiu as horas necessárias e praticou atividades físicas.

Recompense seus sacrifícios com momentos de prazer, sem culpa, a cada vez que alcançar determinados objetivos. Ou você também pode agir de forma inversa, produzindo uma penalidade caso você execute um mau hábito quando não deveria. Aqui, novamente vale a ideia de assumir um compromisso público com alguém próximo, que possa garantir o acesso ao bônus ou o cumprimento da penalidade. Observe se você funciona melhor com reforço positivo (bônus) ou negativo (penalidade), ou ambos.

Lembre-se que tudo que foi apresentado de forma propositiva para a criação e a manutenção dos bons hábitos pode ser invertido para a interrupção e substituição dos maus hábitos. Conseguir transformar seus hábitos de maneira eficaz o coloca à frente de muitos concorrentes, e é uma habilidade que ajudará muito na aplicação dos métodos que propomos neste livro.

Gostou desta amostra?

Compre na *Amazon.com.br*, clicando [aqui](#).

Ou visite guiadoestrategista.com.br.