

ESTUDE

com inteligência

Aprenda a **potencializar sua preparação** com o uso das IA's!

 meuABC cursos

 Instagram  YouTube



3

PROMPTS

ChatGPT

*Para aplicar em
sua preparação!*



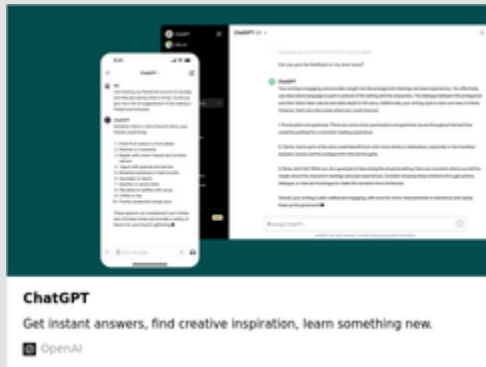
Rose
Sampaio

3

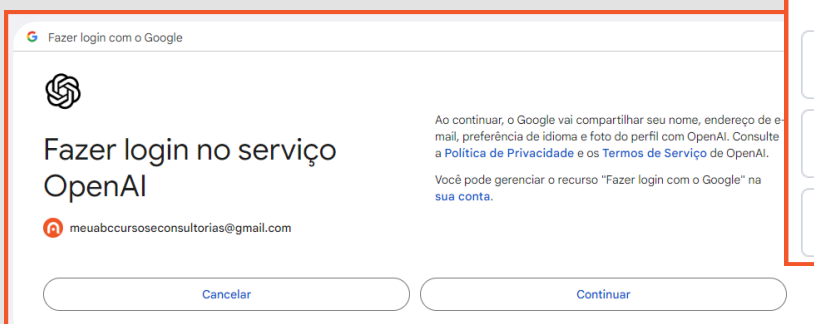
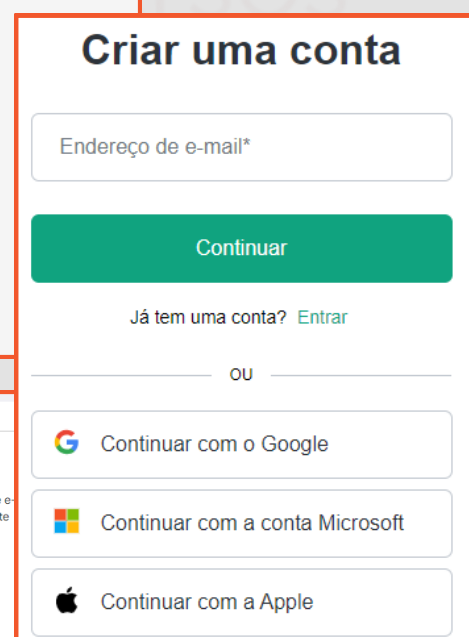
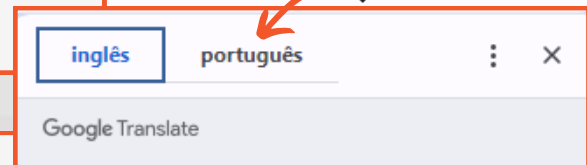
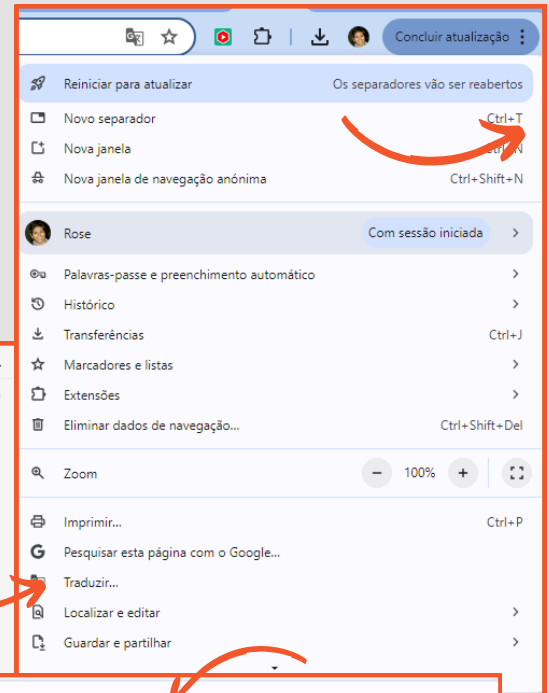
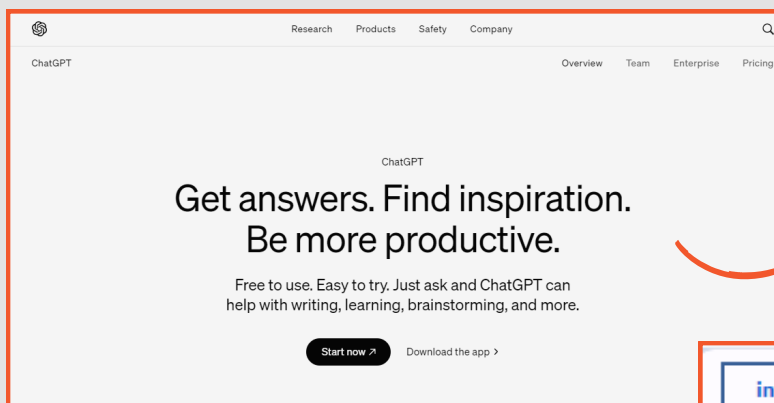
PROMPTS

 ChatGPT

COMO CRIAR UMA CONTA?



<https://openai.com/chatgpt/>



**Conta criada,
agora é começar!**

O ChatGPT agora possui memória entre os chats



Continue a conversa

O ChatGPT levará o que aprender entre os chats, permitindo o fornecimento de respostas mais relevantes.



Cada vez mais útil

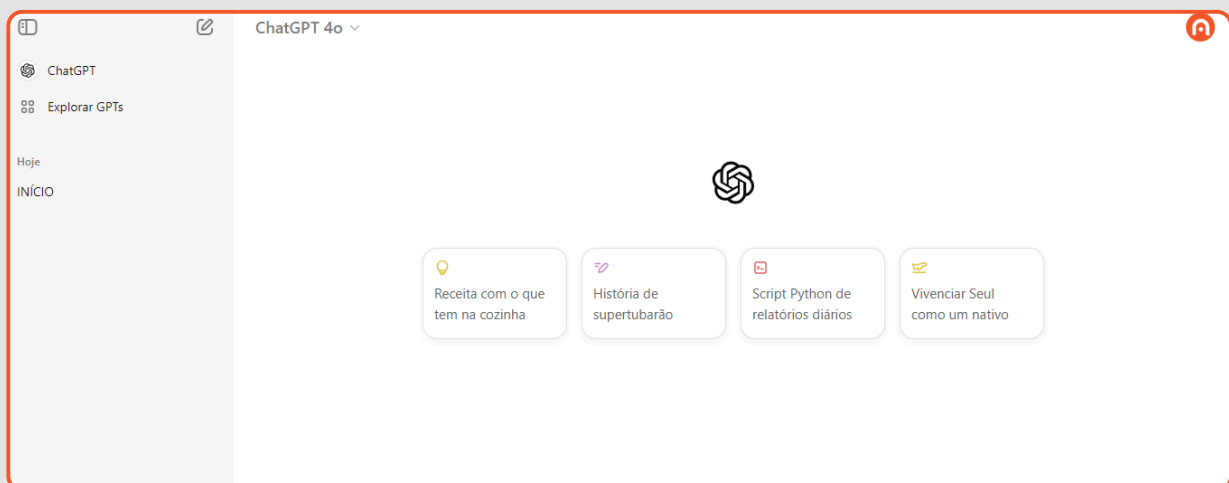
O ChatGPT se tornará mais útil conforme o chat for usado, lembrando de detalhes e preferências continuamente.



Gerencie o que é lembrado

Você está no controle. Revise e exclua memórias específicas, recomece do zero ou desative o recurso nas configurações.

Continuar



PROMPT INICIAL

Por favor, leve em conta que você está adotando uma mentalidade de mentor focado na preparação para concursos públicos. Com esse ponto de vista em mente, elabore sete perguntas para que você avalie meu perfil e, com base nas minhas respostas, crie um guia para apresentar meu perfil de forma abrangente.

RESPOSTAS DO MENTORANDO FICTÍCIO

1. Objetivo e Motivação

- **Qual é o concurso público que você está se preparando para prestar?**
 - Estou me preparando para o concurso de Analista Judiciário do Tribunal Regional Federal.
- **O que te motiva a buscar essa carreira?**
 - Tenho um grande interesse pela área jurídica e acredito que essa carreira me proporcionará estabilidade, crescimento profissional e a oportunidade de contribuir para a justiça.

2. Histórico de Estudos

- **Qual é a sua formação acadêmica e experiência profissional?**
 - Sou formado em Direito e tenho dois anos de experiência trabalhando como assistente jurídico em um escritório de advocacia.
- **Você já prestou concursos anteriormente? Se sim, quais foram os resultados?**
 - Sim, já prestei concursos para cargos de nível médio e consegui aprovação em um deles, mas ainda não fui chamado. Este é meu primeiro concurso de nível superior.

3. Habilidades e Dificuldades

- **Quais matérias você sente mais facilidade e confiança?**
 - Tenho mais facilidade com Direito Constitucional e Direito Administrativo, pois são áreas que estudei bastante na faculdade e no meu trabalho.
- **Quais matérias você considera mais desafiadoras e precisa de mais atenção?**
 - Tenho mais dificuldade com Raciocínio Lógico e Informática, pois são áreas que não tenho tanto contato no meu dia a dia.

4. Rotina de Estudos

- **Quantas horas por dia você dedica aos estudos?**
 - Dedico 3 horas diárias aos estudos, geralmente no período da noite após o trabalho.
- **Como você organiza seu tempo de estudo atualmente?**
 - Tento alternar as matérias a cada dia, mas ainda não tenho um cronograma fixo. Costumo estudar uma matéria por vez e faço revisões aos finais de semana.

5. Métodos e Recursos

- **Quais métodos de estudo você utiliza?**
 - Utilizo leitura de livros e apostilas, faço resumos e mapas mentais, e resolvo questões de provas anteriores.
- **Quais recursos você tem à disposição?**
 - Tenho livros específicos para o concurso, apostilas de cursos preparatórios, acesso a cursos online e participo de um grupo de estudo no WhatsApp.

6. Desafios e Obstáculos

- **Quais são os principais desafios que você enfrenta na sua preparação?**
 - Meu principal desafio é a falta de tempo, pois trabalho durante o dia. Além disso, às vezes tenho dificuldade de manter a concentração após um dia cansativo.
- **Como você lida com esses desafios atualmente?**
 - Tento fazer pausas curtas durante o estudo para descansar a mente e uso técnicas de concentração, como a Técnica Pomodoro. Também procuro manter uma rotina de sono adequada.

7. Metas e Prazos

- **Quais são suas metas de curto prazo (próximos 3 meses) e longo prazo (próximo ano) na preparação para o concurso?**
 - Nos próximos 3 meses, quero concluir a leitura de todo o material e fazer revisões periódicas. No longo prazo, pretendo intensificar a resolução de questões e simulados para melhorar meu desempenho.
- **Você tem algum prazo específico para prestar o concurso?**
 - Sim, o concurso está previsto para ocorrer daqui a 4 meses, então estou focado em otimizar meu tempo de estudo até lá.



PROMPT

Planejamento de Estudos Detalhado e Cronograma Personalizado

Com base nessas informações, elabore um planejamento de estudos detalhado e um cronograma personalizado que maximize o tempo e esforços do candidato, para o cargo [INDICAR] do concurso [INDICAR], focando nas áreas que precisam de mais atenção e aproveitando seus pontos fortes. Inclua também sugestões de ferramentas de produtividade, como aplicativos e métodos de gestão de tempo, incluindo a Técnica Pomodoro e o Método GTD (Getting Things Done).

PLANEJAMENTO DE ESTUDOS DETALHADO E CRONOGRAMA PERSONALIZADO

Objetivo Geral:

Preparar-se de forma eficiente para o concurso de Analista Judiciário do Tribunal Regional Federal, otimizando o tempo de estudo e focando nas áreas que precisam de mais atenção, enquanto aproveita os pontos fortes.

Estrutura do Planejamento:

1. Divisão das Matérias:

- **Facilidade:** Direito Constitucional, Direito Administrativo
- **Dificuldade:** Raciocínio Lógico, Informática

2. Distribuição Semanal:

- **Segunda-feira:** Direito Constitucional
- **Terça-feira:** Raciocínio Lógico
- **Quarta-feira:** Direito Administrativo
- **Quinta-feira:** Informática
- **Sexta-feira:** Revisão e Resolução de Questões
- **Sábado:** Simulados e Revisões Gerais
- **Domingo:** Descanso ou Estudo Leve (Revisão de Resumos e Mapas Mentais)

3. Horário de Estudo:

- **Estudo diário:** 3 horas (19h - 22h)
- **Pausas:** Técnica Pomodoro (25 minutos de estudo + 5 minutos de pausa; após 4 ciclos, pausa de 15-30 minutos)

CRONOGRAMA SEMANAL:

DIA	MATÉRIA	HORÁRIO	MÉTODO DE ESTUDO
Segunda	Direito Constitucional	19h - 22h	Leitura, Resumos, Mapas Mentais
Terça	Raciocínio Lógico	19h - 22h	Resolução de Exercícios, Vídeo Aulas
Quarta	Direito Administrativo	19h - 22h	Leitura, Resumos, Mapas Mentais
Quinta	Informática	19h - 22h	Prática em Software, Vídeo Aulas
Sexta	Revisão e Questões	19h - 22h	Revisão de Resumos, Questões Anteriores
Sábado	Simulados e Revisões	9h - 12h, 14h - 17h	Simulados, Revisão Geral
Domingo	Descanso Estudo Leve	Flexível	Revisão de Resumos, Mapas Mentais

Ferramentas de Produtividade:

1. Aplicativos de Gestão de Tempo:

- Técnica Pomodoro: Utilize aplicativos como **Focus Booster** ou **Pomodone** para implementar a Técnica Pomodoro.
- Método GTD (Getting Things Done): Utilize aplicativos como **Todoist** ou **Trello** para organizar tarefas e manter o controle das atividades de estudo.

2. Aplicativos de Estudo:

- **Anki**: Para criação de flashcards e revisão espaçada.
- **Evernote**: Para organização de notas e resumos.
- **Google Calendar**: Para agendar sessões de estudo e manter o cronograma.

Estratégias de Estudo:

1. Direito Constitucional e Administrativo:

- Continue utilizando leitura de livros e apostilas, resumos e mapas mentais.
- Faça revisões periódicas para consolidar o conhecimento.

2. Raciocínio Lógico e Informática:

- Foque na resolução de exercícios e prática constante.
- Utilize vídeo aulas para reforçar conceitos e técnicas.
- Pratique em softwares específicos para informática.

3. Revisões e Simulados:

- Reserve as sextas-feiras para revisão de resumos e resolução de questões de provas anteriores.
- Aos sábados, faça simulados completos para avaliar seu desempenho e identificar áreas que precisam de mais atenção.

Metas e Prazos:

1. Curto Prazo (3 meses):

- Concluir a leitura de todo o material.
- Fazer revisões periódicas e resolver questões de provas anteriores.

2. Longo Prazo (1 ano):

- Intensificar a resolução de questões e simulados.
- Melhorar o desempenho nas áreas de dificuldade (Raciocínio Lógico e Informática).

3. Prazo para o Concurso:

- Concurso previsto para ocorrer daqui a 4 meses. Foco em otimizar o tempo de estudo até lá.

PROMPT

Planejamento de Estudos Detalhado e Cronograma Personalizado

- **Objetivo:** Organizar os conteúdos fornecidos em blocos temáticos para otimizar os estudos.
- **Solicitação:** Vou enviar para você uma lista de conteúdos para os quais, considerando a mentalidade de um mentor para concurso, você os organize em 5 blocos, levando em conta a afinidade e a aproximação entre os tópicos. Envie os conteúdos já separados por blocos.
- **Conteúdo a Ser Organizado:**
[Insira aqui os conteúdos que você deseja organizar]

PROMPT

Planejamento de Estudos Detalhado e Cronograma Personalizado

- **Objetivo:** Organizar os conteúdos fornecidos em blocos temáticos para otimizar os estudos.
- **Solicitação:** Vou enviar para você uma lista de conteúdos para os quais, considerando a mentalidade de um mentor para concurso, você os organize em 5 blocos, levando em conta a afinidade e a aproximação entre os tópicos. Envie os conteúdos já separados por blocos.
- **Conteúdo a Ser Organizado:**
[Insira aqui os conteúdos que você deseja organizar]

PROFISSIONAL DE ATENDIMENTO INTEGRADO NA ÁREA DE QUALIFICAÇÃO ENFERMEIRO - QUANDO ATUANDO NO PROGRAMA DE SAÚDE DA FAMÍLIA (PSF)

ESPECÍFICO: Bases Éticas e Legais do exercício Profissional de Enfermagem: Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem; Lei do Exercício profissional da Enfermagem e Regulamentações do Exercício Profissional; Entidades de Classe. Enfermagem: Liderança e o Processo Decisório no exercício profissional do (a) enfermeiro (a) Dimensionamento e Desenvolvimento de Recursos Humanos; Gerenciamento dos Recursos Físicos e Ambientais; processo de qualidade da assistência e auditoria em enfermagem. Segurança do paciente e qualidade em serviços de saúde APS; Processos de trabalho da enfermagem na APS; Procedimento de enfermagem na APS; Cuidados de Enfermagem em saúde na APS: ao recém-nascido, à criança, a pessoa adolescente, a pessoa adulta, a mulher, ao homem e a pessoa idosa. Cuidados de enfermagem a população LGBTQ+ (Lésbicas, Gays, Bissexuais e pessoas trans e travestis), saúde da população negra, pessoas com deficiência e pessoas em situação de rua. Cuidados de enfermagem a pessoas em situação de violência. Cuidados de enfermagem a população negra.

Conteúdo Organizado:

PROFISSIONAL DE ATENDIMENTO INTEGRADO NA ÁREA DE QUALIFICAÇÃO ENFERMEIRO - QUANDO ATUANDO NO PROGRAMA DE SAÚDE DA FAMÍLIA (PSF)

ESPECÍFICO:

1. Bases Éticas e Legais do Exercício Profissional de Enfermagem:

- Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem
- Lei do Exercício Profissional da Enfermagem e Regulamentações do Exercício Profissional
- Entidades de Classe

2. Liderança e Gerenciamento em Enfermagem:

- Liderança e o Processo Decisório no exercício profissional do (a) enfermeiro (a)
- Dimensionamento e Desenvolvimento de Recursos Humanos
- Gerenciamento dos Recursos Físicos e Ambientais
- Processo de qualidade da assistência e auditoria em enfermagem

3. Segurança e Qualidade em Serviços de Saúde na APS:

- Segurança do paciente e qualidade em serviços de saúde APS
- Processos de trabalho da enfermagem na APS
- Procedimento de enfermagem na APS

4. Cuidados de Enfermagem em Saúde na APS:

- Cuidados de Enfermagem ao recém-nascido
- Cuidados de Enfermagem à criança
- Cuidados de Enfermagem à pessoa adolescente
- Cuidados de Enfermagem à pessoa adulta
- Cuidados de Enfermagem à mulher
- Cuidados de Enfermagem ao homem
- Cuidados de Enfermagem à pessoa idosa

5. Cuidados de Enfermagem a Grupos Específicos:

- Cuidados de enfermagem à população LGBTQ+ (Lésbicas, Gays, Bissexuais e pessoas trans e travestis)
- Cuidados de enfermagem à saúde da população negra
- Cuidados de enfermagem a pessoas com deficiência
- Cuidados de enfermagem a pessoas em situação de rua
- Cuidados de enfermagem a pessoas em situação de violência

PROMPT PARA ESTUDO

Conteúdo Organizado

Considerando o cronograma que você enviou anteriormente, distribua esses conteúdos pelo período disponível, organizando-os de forma clara e detalhada.

MÊS	SEMANA	BLOCO	CONTEÚDOS
1	1-2	Bases Éticas e Legais do Exercício Profissional de Enfermagem	- Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem- Lei do Exercício Profissional da Enfermagem e Regulamentações do Exercício Profissional- Entidades de Classe
1-2	3-4	Liderança e Gerenciamento em Enfermagem	- Liderança e o Processo Decisório no exercício profissional do (a) enfermeiro (a)- Dimensionamento e Desenvolvimento de Recursos Humanos- Gerenciamento dos Recursos Físicos e Ambientais- Processo de qualidade da assistência e auditoria em enfermagem
2-3	5-6	Segurança e Qualidade em Serviços de Saúde na APS	- Segurança do paciente e qualidade em serviços de saúde APS- Processos de trabalho da enfermagem na APS- Procedimento de enfermagem na APS
3-4	7-10	Cuidados de Enfermagem em Saúde na APS	- Cuidados de Enfermagem ao recém-nascido- Cuidados de Enfermagem à criança- Cuidados de Enfermagem à pessoa adolescente- Cuidados de Enfermagem à pessoa adulta- Cuidados de Enfermagem à mulher- Cuidados de Enfermagem ao homem- Cuidados de Enfermagem à pessoa idosa
4	11-16	Cuidados de Enfermagem a Grupos Específicos	- Cuidados de enfermagem à população LGBT+ (Lésbicas, Gays, Bissexuais e pessoas trans e travestis)- Cuidados de enfermagem à saúde da população negra- Cuidados de enfermagem a pessoas com deficiência- Cuidados de enfermagem a pessoas em situação de rua- Cuidados de enfermagem a pessoas em situação de violência

3

PROMPTS
 ChatGPT