

1. Antes do exame

1.1 - Alimentação

Dois dias antes da prova, elimine da sua alimentação os estimulantes como café, chocolate, coca-cola, bebidas alcoólicas, chás estimulantes, etc...

Evite comidas gordurosas e temperos fortes, já imaginou se na hora do exame ter um piriri?

Utilize alimentos que o seu organismo está acostumado a digerir, não faça a prova em jejum (estomago vazio).

Um dia antes, comece a tomar suco de maracujá, é relaxante e saudável. Para a prova, pode levar uma garrafinha com o suco. Caso ficar muito lento, reduza a quantidade. Se não gostar de maracujá, use erva cidreira (capim santo) ou camomila (chás).

IMPORTANTE - NÃO USE REMÉDIOS CALMANTES, É PERIGOSO.

Perigoso para a sua saúde, e na hora do exame você pode "apagar" ou não conseguir a concentração necessária, como diz o ditado popular, é um tiro pela culatra.

Resumindo: a disciplina na alimentação e um suco de maracujá irão lhe trazer calma no exame.

1.2 - Vestuário e acessórios

Utilize calçados de solado fino que aumenta a sua sensibilidade nos pedais, de preferência sem salto, e que já tenha usado no treinamento.

Vista roupa folgada, nada que lhe aperte (prejudica a circulação do sangue - aumenta o estresse), deve ficar bem a vontade para fazer qualquer movimento.

Bermuda, camiseta regata e boné são proibidos. Não use cordão extravagante, piercing, pulseira, pochete, etc...

Mantenha o celular desligado.

Óculos de sol, não tendo restrição do Detran local, pode usar, exceto no momento de sua identificação que deve retirar. Use o mesmo óculos que usou no treinamento.

Para as mulheres: não use roupas sensuais como decote generoso ou calça justa, evite maquiagem, (pode começar a suar e atrapalhar), apenas o básico...batom e um perfume discreto, você vai fazer o exame pratico e não dançar na balada. Salto alto: proibido.

Concluindo, você deve vestir roupas confortáveis e discricão com seu "look".

1.3 - Horário

Tenha uma boa noite de sono na véspera.

Programe a chegada ao local do exame com uma hora de antededência.

IMPORTANTE - Não esqueça de levar sua carteira de identidade e a licença de aprendizagem.

No local, não participe de rodinhas de candidatos, o assunto sempre é

negativo, ahh..já fiz 3 exames não consigo passar, ahh...aquele examinador é um sacana, não aprova ninguém, ahh..fiz tudo direitinho, mas o examinador não foi com minha cara e me reprovou..., ahh...se não passar hoje, vou desistir.....ahh..eu ouvi uma conversa, que se você dar uma ponta para fulano e sicrano, passa na hora...etc...

Organize-se para o sucesso.

1.4 - Check list do veículo para o exame

Antes do início do exame, você deve checar o carro junto com o instrutor, "não acredite" se ele disser que está tudo bem, a sua verificação irá trazer confiança e segurança durante a prova.

Primeiro, a embreagem, com o motor funcionando, teste a altura do pedal, se tiver baixa, irá lhe prejudicar no teste, carro reprovado.

Pise no fundo da embreagem e engate a primeira marcha, se houver ruído ou tranco, carro reprovado. Acione a embreagem, com a marcha engatada, mantenha por 1 minuto em marcha lenta, se o motor apagar, carro reprovado.

Com o carro em ponto morto, acelere de modo gradual até sentir o motor redondo (entre 3 e 4 mil rotações), desacelere e deixe funcionar em marcha lenta por dois minutos, se o motor morrer, carro reprovado.

Pergunta:

É melhor um carro reprovado ou você reprovado?

Porque fazer o check list, se no dia anterior, você treinou com aquele mesmo carro?

O modelo pode ser oKM, mas existem diversas possibilidades, como exemplo, depois do seu treino de ontem, entrou um candidato no veículo, fazendo as aulas iniciais e deu um tranco tão grande que afetou o mecanismo de engate das marchas, outro caso, no final do dia, o veículo foi abastecido com combustível adulterado (muito comum) e não segura direito a marcha lenta, etc...

Se o carro não estiver em condições, não aceite argumentações, se fizer exame com aquele veículo, os dois serão reprovados. Carro e você reprovados.

Tente resolver com a auto escola(CFC), caso contrário, você deve ir ao Presidente da Comissão de Exames (funcionário do Detran) e explicar o caso. Ele vai chamar o representante da auto escola e dar um prazo x para resolver o problema e você irá fazer o exame com um carro aprovado, no final, os dois serão aprovados.

Resumo: Carro aprovado, candidato aprovado.

2. Durante o exame

2.1 - O nervosismo

Primeiro entenda o seguinte: Você vai ficar um pouco nervoso no exame - isto é natural e vai até lhe ajudar a ficar atento. A maioria dos candidatos (99%) ficam nervosos na prova, isto é normal. Também é normal, voce controlar este nervoso.

Entenda seu corpo: Está com sentimento de medo e ansiedade na mente, isto é

uma atitude mental que prova suor, tremedeira, etc... se mudar a sua mente, o medo e ansiedade ficará na regulação mínima, as reações físicas na mão (suor em excesso) também irão diminuir, talvez até sumirem.

Quem manda é a sua mente, e a sua mente é o que você pensa, então pense o seguinte:

- Para obter a CNH, tenho que passar pelo exame prático.
- Eu fiz o treinamento prático de 20 hs.
- Eu fiz o treinamento da Receita da Aprovação.
- Eu já fui aprovado no exame prático virtual no simulador.
- Eu já fiz o check do carro.
- Eu fui treinado para passar no exame e serei aprovado. Ponto final.

Respire e inspire lentamente.

Na realidade, são 5 argumentações para atestar uma lógica: "Eu fui treinado para passar no exame e serei aprovado. Ponto final".

Imprima este texto e leve consigo para o exame.

Resumindo: o seu corpo vai reagir de acordo com seus sentimentos que são provocados por seus pensamentos, então pense positivo: "vai dar tudo certo".

2.2 - O examinador

Em nossa estratégia, o examinador é um fantasma, ou seja, ele não está ali. Apenas, quando ele entrar no carro, cumprimente com bom dia, boa tarde... e pronto... o artista principal do show é você, deve se concentrar em dirigir bem, manter a calma, lembrar dos detalhes e ignorar o fiscal ao seu lado.

Caso o examinador anotar alguma coisa em sua prancheta não se preocupe, é problema dele, o seu é conduzir o veículo de modo correto.

Quando tiver mais de um examinador, lembrar que o peso do carro aumentou, deve acelerar com mais intensidade, principalmente, na manobra da partida na subida (rampa).

Antes de iniciar o trajeto, deve checar se eles estão usando o cinto de segurança, mesmo no banco traseiro, importante, nesta situação você não poderá partir, é falta grave - 3 pontos, o examinador estará induzindo você ao erro, isto é falta dele (ver link As Regras do Jogo).

Na mesma forma, se ele lhe pedir para fazer uma manobra indevida ou aumentar a velocidade além de 40 km/h, exceto na prova do Detran-AM, você não deve fazer e, se for reprovado por este motivo, deve comunicar ao presidente da comissão, solicitando um novo exame. Vale a resolução do Contran 168 e não a opinião do examinador ou do seu superior.

O examinador não poderá fazer nenhum tipo de pressão psicológica, faltar com educação ou tentar lhe induzir ao erro, porque estes procedimentos não estão previstos na regulamentação do exame prático (Res. 168).

Você tem direitos, caso sentir-se prejudicado pelo examinador, o que é muito raro, deve procurar o presidente da comissão de exames, expor seus motivos

e solicitar novo exame com outro examinador.

Caso não for atendido, deve ir a Ouvidoria do Detran, que é um departamento criado para ouvir as reclamações dos usuários. Detalhe importante - você deverá estar seguro de suas ponderações, pois para resolver o impasse, será submetido a um novo exame com outro examinador.

Concluindo, o examinador tem regras assim como o candidato, mas no nosso caso, ele não existe, é um fantasma.

2.3 - Orientações finais

Faça uma reunião com seu instrutor para os últimos detalhes, revisando os pontos críticos (a entrada no veículo, controle da embreagem, entrada da baliza, trajeto em via pública, etc....).

Se você cometer alguma falta no exame, não fique se culpando, a ordem é esquecer (o passado ninguém muda) e fazer o certo. O erro é comum ao ser humano. Só erra quem faz.

Caso você assumir logo o veículo e ficar aguardando na fila, aproveite para relembrar os pontos importantes e simular sua execução no veículo. Treine o ponto K da embreagem. Faça o exercício da respiração lenta e imagine o resultado do exame: Aprovado..

Fonte: www.examepratico.com.br