# Cronograma de Estudo para Prova Psicotécnica PM/PC/CBM

# MENTORIA APROVAÇÃO PSYCHO

O Psicotécnico Não Será Mais Um Problema

Conquiste sua aprovação na etapa que mais elimina candidatos.

Nossa mentoria especializada descomplica os testes psicológicos e te prepara para os concursos mais concorridos do país, alinhando seu perfil às exigências da carreira policial.



# Visão Geral do Cronograma

Este cronograma foi desenvolvido especificamente para candidatos que se preparam para as provas psicotécnicas de ingresso na Polícia Militar, Polícia Civil e Corpo de Bombeiros Militares. A preparação psicotécnica exige organização, consistência e familiarização com diversos instrumentos de avaliação utilizados pelas bancas examinadoras.

O plano de estudos abrange os principais testes aplicados nos processos seletivos: Palográfico, BFP, TEADI, AC Vetor, IFP2, CTA, ROTA, G36 e G38, NEO PI, BPA, MIG, BETA III Matricial, TEPIC, e FACES. Cada teste avalia características específicas como atenção, personalidade, inteligência e equilíbrio emocional.

A distribuição semanal foi planejada para otimizar o aprendizado gradual, permitindo que você desenvolva familiaridade com cada instrumento, compreenda suas dinâmicas e pratique adequadamente. É fundamental seguir a seguência proposta, pois ela respeita a curva de aprendizado e evita sobrecarga cognitiva.

### **Estrutura do Cronograma**

- Distribuição equilibrada dos testes ao longo da semana
- Foco em testes de atenção, personalidade e inteligência
- Revisões periódicas dos principais instrumentos
- Alternância entre testes práticos e teóricos
- Descanso programado nos finais de semana

# Recomendações Importantes

- Mantenha regularidade nos estudos diários
- Simule condições reais de aplicação
- Controle o tempo em cada exercício
  - Priorize qualidade sobre quantidade

# Distribuição Semanal dos Testes



### Segunda-feira

- PALOGRÁFICO
- TEADI e TEALT
- AC VETOR



### Terça-feira

ROTA De C

CTA AC e AD

- G36
- IFP2



# Quarta-feira

- NEO PI
- PALOGRÁFICO
- BPA AC e AD
- MIG



TRL

- G38
- **AC VETOR**



## ROTA A, C e D

- PALOGRÁFICO
- MIG
- FACES DUPLAS



## G36

- **TEPIC**
- **MVR**
- A organização semanal foi estruturada para alternar diferentes tipos de avaliação, evitando fadiga mental e

BPA AC e AD

permitindo melhor assimilação do conteúdo. Nos dias de segunda a sábado, você terá contato com testes diferentes, garantindo variedade e desenvolvimento de múltiplas competências simultaneamente. Gestão do Tempo e Organização

# O sucesso na preparação psicotécnica depende fundamentalmente da disciplina e da organização do tempo.

Dedique pelo menos 1-2 horas diárias aos estudos, distribuídas preferencialmente em dois períodos distintos para manter a qualidade da concentração. Reserve os finais de semana para descanso mental ou revisões leves, evitando sobrecarga. 15min 1-2h



Intervalo Ideal

### Tempo recomendado de estudo para preparação efetiva

### Pausa entre blocos de estudo para manter o foco

**Materiais Complementares e Recursos** 

### **Testes por Dia** Quantidade balanceada para

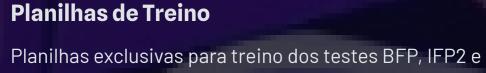
aprendizado sem sobrecarga

### Para otimizar sua preparação, utilize os materiais exclusivos da mentoria Aprovação Psycho, desenvolvidos especificamente para maximizar seu desempenho nos testes psicotécnicos.



## teoria detalhada, estratégias específicas e exercícios

comentados para todos os testes do cronograma.



### NEO, com exercícios progressivos e acompanhamento de desempenho personalizado.



Jogos interativos disponíveis no classroom da mentoria para desenvolver memória, atenção e agilidade mental de forma lúdica e eficaz.

# Suporte especializado da equipe Aprovação Psycho

**Orientação Profissional** 

com feedback personalizado e estratégias individualizadas para seu perfil.

# Recomendações Finais para o Sucesso

Consistência é Fundamental Estudar diariamente, mesmo que por períodos

curtos, é mais efetivo que maratonas

Simule Condições Reais Pratique sempre com cronômetro e em ambiente silencioso, reproduzindo as condições

## esporádicas de estudo.

mantenha pensamentos positivos.

Cuide da Saúde Mental Ansiedade e estresse prejudicam o desempenho. Busque técnicas de relaxamento e

## **Revise Periodicamente**

da aplicação oficial.

habilidades afiadas.

Retorne aos testes já estudados regularmente para consolidar o aprendizado e manter as

Nota Importante: Este cronograma é uma sugestão de organização e deve ser adaptado às suas