

# Cronograma de Estudo para Prova PsicotÃ©cnica PM/PC/CBM

## MENTORIA APROVAÃO PSYCHO

O PsicotÃ©cnico NÃ£o SerÃ¡ Mais Um Problema

Conquiste sua aprovaÃo na etapa que mais elimina candidatos.

Nossa mentoria especializada descomplica os testes psicolÃ³gicos e te prepara para os concursos mais concorridos do paÃs, alinhando seu perfil Ãs exigÃncias da carreira policial.



## VisÃo Geral do Cronograma

Este cronograma foi desenvolvido especificamente para candidatos que se preparam para as provas psicotÃ©nicas de ingresso na PolÃcia Militar, PolÃcia Civil e Corpo de Bombeiros Militares. A preparaÃo psicotÃ©cnica exige organizaÃo, consistÃncia e familiarizaÃo com diversos instrumentos de avaliaÃo utilizados pelas bancas examinadoras.

O plano de estudos abrange os principais testes aplicados nos processos seletivos: PalogrÃfico, BFP, TEADI, AC Vetor, IFP2, CTA, ROTA, G36 e G38, NEO PI, BPA, MIG, BETA III Matricial, TEPIK, e FACES. Cada teste avalia caracterÃsticas especÃficas como atenÃo, personalidade, inteligÃncia e equilÃbrio emocional.

A distribuiÃo semanal foi planejada para otimizar o aprendizado gradual, permitindo que vocÃ desenvolva familiaridade com cada instrumento, compreenda suas dinÃmicas e pratique adequadamente. Ã fundamental seguir a sequÃncia proposta, pois ela respeita a curva de aprendizado e evita sobrecarga cognitiva.



## Estrutura do Cronograma

- DistribuiÃ§Ã£o equilibrada dos testes ao longo da semana
- Foco em testes de atenÃ§Ã£o, personalidade e inteligÃªncia
- RevisÃµes periÃ³dicas dos principais instrumentos
- AlternÃ¢ncia entre testes prÃ¡ticos e teÃ³ricos
- Descanso programado nos finais de semana

## RecomendaÃ§Ãµes Importantes

- Mantenha regularidade nos estudos diÃ¡rios
- Simule condiÃ§Ãµes reais de aplicaÃ§Ã£o
- Controle o tempo em cada exercÃcio
- Priorize qualidade sobre quantidade

## DistribuiÃ§Ã£o Semanal dos Testes



### Segunda-feira

- PALOGRÃFICO
- BFP
- TEADI e TEALT
- AC VETOR



### TerÃ§a-feira

- CTA AC e AD
- ROTA D e C
- G36
- IFP2



### Quarta-feira

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



### Quinta-feira

- BFP
- TRL
- G38
- AC VETOR



### Sexta-feira

- ROTA A, C e D
- PALOGRÃFICO
- MIG
- FACES DUPLAS



### SÃbado

- G36
- TEPIG
- MVR
- BPA AC e AD

A organizaÃ§Ã£o semanal foi estruturada para alternar diferentes tipos de avaliaÃ§Ã£o, evitando fadiga mental e permitindo melhor assimilaÃ§Ã£o do conteÃºdo. Nos dias de segunda a sÃbado, vocÃª terÃ¡ contato com testes diferentes, garantindo variedade e desenvolvimento de mÃºltiplas competÃªncias simultaneamente.

POLICIA



# 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.

## 1-2h

### Dedicação Diária

Tempo recomendado de estudo para preparação efetiva

## 15min

### Intervalo Ideal

Pausa entre blocos de estudo para manter o foco

## 4

### Testes por Dia

Quantidade balanceada para aprendizado sem sobrecarga

## Materiais Complementares e Recursos

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



### Apostilas Especializadas

Apostila completa em PDF da Aprovação Psycho com teoria detalhada, estratégias específicas e exercícios comentados para todos os testes do cronograma.



### Planilhas de Treino

Planilhas exclusivas para treino dos testes BFP, IFP2 e NEO, com exercícios progressivos e acompanhamento de desempenho personalizado.



### Jogos Educativos

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



### Orientação Profissional

Suporte especializado da equipe Aprovação Psycho 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 esporádicas de estudo.

### Simule Condições Reais

Pratique sempre com cronômetro e em ambiente silencioso, reproduzindo as condições da aplicação oficial.

### Cuide da Saúde Mental

Ansiedade e estresse prejudicam o desempenho. Busque técnicas de relaxamento e mantenha pensamentos positivos.

### Revise Periodicamente

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



**Nota Importante:** Este cronograma é uma sugestão de organização e deve ser adaptado às suas necessidades individuais e ao edital específico do seu concurso.