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

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



Quarta-feira

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



TRL

- G38
- **AC VETOR**



ROTA A, C e D

- PALOGRÁFICO
- MIG



G36

- **TEPIC**
 - **MVR**
- 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

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

FACES DUPLAS

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

Dedicação Diária

Intervalo Ideal

Tempo recomendado de estudo para preparação efetiva

Pausa entre blocos de estudo para

Materiais Complementares e Recursos

manter o foco

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 Educativos Jogos interativos disponíveis no classroom da mentoria para desenvolver memória, atenção e



da aplicação oficial.

habilidades afiadas.

Orientação Profissional

Suporte especializado da equipe Aprovação Psycho com feedback personalizado e estratégias individualizadas para seu perfil.

agilidade mental de forma lúdica e eficaz.

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 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 necessidades individuais e ao edital específico do seu concurso.