

# 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, TEPIK, 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 sequência 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
- BFP
- TEADI e TEALT
- AC VETOR



### Terça-feira

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



### Quarta-feira

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



### Quinta-feira

- BFP
- TRL
- G38
- AC VETOR



### Sexta-feira

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



### Sábado

- G36
- TEPIG
- MVR
- BPA AC e AD

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

POLICIA



# Gestão do Tempo e Organizao

O sucesso na preparao psicotécnica depende fundamentalmente da disciplina e da organizao do tempo. Dedique pelo menos 1-2 horas diárias aos estudos, distribuídas preferencialmente em dois períodos distintos para manter a qualidade da concentrao. Reserve os finais de semana para descanso mental ou revisões leves, evitando sobrecarga.

## 1-2h

### Dedicao Diária

Tempo recomendado de estudo para preparao 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 preparao, utilize os materiais exclusivos da mentoria Aprovao Psycho, desenvolvidos especificamente para maximizar seu desempenho nos testes psicotnicos.



### Apostilas Especializadas

Apostila completa em PDF da Aprovao 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, ateno e agilidade mental de forma lúdica e eficaz.



### Orientao Profissional

Suporte especializado da equipe Aprovao Psycho com feedback personalizado e estratégias individualizadas para seu perfil.

## Recomendaes Finais para o Sucesso

### Consistência  Fundamental

Estudar diariamente, mesmo que por períodos curtos,  mais efetivo que maratonas esporádicas de estudo.

### Simule Condies Reais

Pratique sempre com cronmetro e em ambiente silencioso, reproduzindo as condies da aplicao 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  uma sugestão de organizao e deve ser adaptado às suas necessidades individuais e ao edital específico do seu concurso.