Material de uso exclusivo de Lorena Lima Moreira Freire · Inscrição: 13067

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.

Mentoria

Orientação personalizada para concursos

Preparação

Treino prático em testes psicológicos

Alinhamento

Perfil compatível com 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 sequência proposta, pois ela respeita a curva de aprendizado e evita sobrecarga cognitiva.

Material de uso exclusivo de Lorena Lima Moreira Freire · Inscrição: 13067

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
- TEPIC
- 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.

Material de uso exclusivo de Lorena Lima Moreira Freire. Inscrição: 13067

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.