/laterial de uso exclusivo de Margarida Eugenia Pereira Moura · Inscrição: 13155

# 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 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 De 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.

# <sup>Material de u</sup>Gestão do Tempo e Organização <sup>scrição: 13155</sup>

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

15min

4

#### **Dedicação Diária**

Tempo recomendado de estudo para preparação efetiva

#### Intervalo Ideal

Pausa entre blocos de estudo para manter o foco

#### **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.