

# 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

|   |   |  |
|---|---|--|
|  <b>Segunda-feira</b> <ul style="list-style-type: none"><li>PALOGRÁFICO</li><li>BFP</li><li>TEADI e TEALT</li><li>AC VETOR</li></ul> |  <b>Terça-feira</b> <ul style="list-style-type: none"><li>CTA AC e AD</li><li>ROTA D e C</li><li>G36</li><li>IFP2</li></ul>            |  <b>Quarta-feira</b> <ul style="list-style-type: none"><li>NEO PI</li><li>PALOGRÁFICO</li><li>BPA AC e AD</li><li>MIG</li></ul> |
|  <b>Quinta-feira</b> <ul style="list-style-type: none"><li>BFP</li><li>TRL</li><li>G38</li><li>AC VETOR</li></ul>                    |  <b>Sexta-feira</b> <ul style="list-style-type: none"><li>ROTA A, C e D</li><li>PALOGRÁFICO</li><li>MIG</li><li>FACES DUPLAS</li></ul> |  <b>Sábado</b> <ul style="list-style-type: none"><li>G36</li><li>TEPIC</li><li>MVR</li><li>BPA AC e AD</li></ul>                |

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.

## 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.