Material de uso exclusivo de LUAN VICTOR FERNANDES REIS SILVA · Inscrição: 23640

# 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 Guarda Civil.
Apreparação 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 LUAN VICTOR FERNANDES REIS SILVA · Inscrição: 23640

## 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
- BETA III CÓDIGOS

### Quarta-feira

- NEO PI
- BETA III MATRICIAL
- TEPIC
- MIG

### Quinta-feira

- IFP2
- TRL
- BETA III MATRICIAL
- AC VETOR

### Sexta-feira

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

### Sábado

- G36
- AC VETOR
- 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 LOAN VICTOR FERNANDES REIS SILVA · Inscrição: 23640

## 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.