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 seguência 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
- TEADI e TEALT
- AC VETOR



Terça-feira

ROTA De C

CTA AC e AD

- G36
- IFP2



Quarta-feira

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



- G38
- **AC VETOR**

TRL



ROTA A, C e D

- PALOGRÁFICO
- MIG



G36

- **TEPIC**
- **MVR**
- A organização semanal foi estruturada para alternar diferentes tipos de avaliação, evitando fadiga mental e

BPA AC e AD

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

FACES DUPLAS

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. 15min 1-2h



Intervalo Ideal

Tempo recomendado de estudo para preparação efetiva

Materiais Complementares e Recursos

Pausa entre blocos de estudo para manter o foco

Testes por Dia

Quantidade balanceada para

aprendizado sem sobrecarga

Para otimizar sua preparação, utilize os materiais exclusivos da mentoria Aprovação Psycho, desenvolvidos

especificamente para maximizar seu desempenho nos testes psicotécnicos.



teoria detalhada, estratégias específicas e exercícios

comentados para todos os testes do cronograma.



NEO, com exercícios progressivos e acompanhamento de desempenho personalizado.



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

Simule Condições Reais Pratique sempre com cronômetro e em

ambiente silencioso, reproduzindo as condições

mantenha pensamentos positivos.

esporádicas de estudo.

Cuide da Saúde Mental Ansiedade e estresse prejudicam o

desempenho. Busque técnicas de relaxamento e

necessidades individuais e ao edital específico do seu concurso.

da aplicação oficial.

habilidades afiadas.

Revise Periodicamente Retorne aos testes já estudados regularmente para consolidar o aprendizado e manter as

Nota Importante: Este cronograma é uma sugestão de organização e deve ser adaptado às suas