

N Ú C L E O T Á T I C O

MÉTODO NÚCLEO TÁTICO

Engenharia Estratégica de Estudos para Carreiras Policiais

Matheus Florindo de Deus

Fundador da Tropa Científica

T R O P A C I E N T Í F I C A

"Aprovação não é sorte. É engenharia."

Você não precisa de mais conteúdo. Precisa de método.

O Núcleo Tático nasceu da convicção de que disciplina vence talento quando talento não tem disciplina. Cada hora de estudo deve ser planejada, executada e mensurada.

Não acreditamos em fórmulas mágicas. Acreditamos em estratégia, constância e execução tática. Se você está pronto para parar de estudar no modo automático e começar a operar com precisão, este e-book é para você.

Bem-vindo ao Núcleo Tático. A missão começa agora.

Erros Estruturais Que Travam Sua Aprovação

01

Estudar sem cronograma

Sem planejamento, você acumula conteúdo sem retenção real.

02

Ignorar revisão cíclica

A memória decai. Sem revisão programada, você esquece 80% em 30 dias.

03

Não resolver questões

Teoria sem prática é conhecimento ilusório. Questões revelam a verdade.

04

Zero controle de métricas

Se você não mede, não gerencia. Sem dados, não há evolução.

05

Estudar sem foco tático

Gastar horas em matérias de baixo peso enquanto ignora as decisivas.

06

Desistir na reta final

Os últimos 30 dias são os mais importantes. É onde a maioria falha.

Os 4 Pilares do Método

01**DISCIPLINA**

Não depende de motivação. O sistema funciona porque você segue o protocolo, todos os dias, sem exceção.

02**MÉTRICA**

O que não se mede, não se melhora. Cada sessão gera dados que orientam suas decisões estratégicas.

03**EXECUÇÃO**

Planejar é fácil. Executar é o que separa os aprovados dos eternos candidatos.

04**CONSTÂNCIA**

A aprovação é construída no acúmulo diário. Pequenas ações repetidas geram resultados extraordinários.

Esses pilares não são sugestões. São a base do seu sistema operacional de estudos.

Construa Seu Sistema de Estudos

DIVISÃO DE MATÉRIAS

- Peso da matéria no edital
- Nível de dificuldade pessoal
- Frequência histórica em provas
- Prioridade: alto peso + baixo domínio

CARGA HORÁRIA

- Mínimo 4h/dia para dedicação integral
- 2-3h/dia para quem trabalha
- Distribuição proporcional ao peso
- Incluir tempo de revisão na conta

BLOCOS INTELIGENTES

- Blocos de 50min + 10min pausa
- Alternar matérias pesadas e leves
- 1 bloco exclusivo para questões
- Último bloco: revisão do dia

Divida Sua Preparação em Fases Táticas

FASE 1

BASE

Meses 1-3

Construção de fundamento teórico.
Foco em matérias de maior peso.
Leitura ativa + fichamentos.

FASE 2

AVANÇO

Meses 4-6

Aprofundamento + questões
massivas. Simulados quinzenais.
Identificação de lacunas críticas.

FASE 3

REFINAMENTO

Meses 7-9

Revisão cíclica intensa. Simulados
semanais. Caderno de erros ativo.
Ajuste fino por matéria.

FASE 4

RETA FINAL

Últimos 30-60 dias

Revisão geral tática. Simulados a cada
3 dias. Foco total em pontos fracos.
Modo guerra ativado.

Protocolo 24H / 7D / 30D

Sistema de revisão espaçada adaptado para concursos policiais:

24H

REVISÃO IMEDIATA

Nas primeiras 24 horas após o estudo, faça uma revisão rápida dos pontos-chave. Releia anotações, refaça esquemas mentais. Retenção sobe de 40% para 80%.

7D

REVISÃO SEMANAL

Após 7 dias, revise o mesmo conteúdo com questões e mapas mentais. Foque nos pontos que você errou ou teve dificuldade. Consolida a memória de longo prazo.

30D

REVISÃO MENSAL

A cada 30 dias, faça uma revisão geral por simulado ou caderno de erros. Se acertou tudo: matéria dominada. Se errou: volta para o ciclo 24H/7D.

O Motor da Sua Aprovação

PROTOCOLO DIÁRIO

- Mínimo 30 questões por dia
- Dividir por matéria estudada no dia
- Cronometrar tempo por questão
- Analisar CADA alternativa errada
- Registrar taxa de acerto por matéria

META SEMANAL

- 200+ questões por semana
- 1 simulado completo no fim de semana
- Revisar erros da semana toda

ESTRATÉGIA TÁTICA

- Priorize bancas do seu concurso
- Estude o padrão da banca (como cobra)
- Foque em questões recentes (últimos 5 anos)
- Identifique temas repetidos

REGRA DE OURO

Não basta resolver. É preciso entender por que errou e garantir que não erra de novo.

Sua Arma Secreta de Revisão

O Caderno de Erros é o registro tático de cada falha. Não é diário: é inteligência operacional.

MATÉRIA

Qual disciplina você errou

QUESTÃO

Número, banca, ano e link da questão

ERRO

Por que você errou (leitura, conceito, desatenção)

CORREÇÃO

Regra ou conceito correto resumido

STATUS

Revisado? Acertou na próxima vez?

Revisar erros é mais poderoso do que estudar conteúdo novo.

Simulado Não É Treino. É Operação.

ANTES DO SIMULADO

- Simule condições reais (tempo, local, silêncio)
- Defina horário fixo (sábado ou domingo)
- Use folha de resposta real
- Sem consultas, sem pausas

DEPOIS DO SIMULADO

- Calcule nota total e por matéria
- Identifique 3 matérias mais fracas
- Registre erros no Caderno Operacional
- Ajuste cronograma da semana seguinte

NOTA TOTAL

Compare com a média de aprovação do cargo

TEMPO MÉDIO

Segundos por questão. Meta: abaixo de 3min

EVOLUÇÃO

Compare com simulados anteriores semana a semana

Frequência ideal: 1 simulado por semana. Na reta final: a cada 3 dias.

O Que Não Se Mede, Não Se Melhora

01 HORAS ESTUDADAS

Registro diário de tempo líquido. Meta: consistência, não quantidade.

02 QUESTÕES FEITAS

Total semanal e mensal. Acompanhe a evolução progressiva.

03 TAXA DE ACERTO

Por matéria e geral. Abaixo de 70%? Priorize essa matéria.

04 NOTA SIMULADO

Acompanhe simulado a simulado. A curva deve ser crescente.

05 MATÉRIAS COBERTAS

Todas as matérias do edital devem ser tocadas no ciclo.

06 REVISÕES FEITAS

Quantidade de revisões 24H/7D/30D realizadas por semana.

USE UMA PLANILHA OU APP

Registre diariamente. Analise semanalmente. Ajuste mensalmente.

Conciliar Trabalho e Estudo é Possível

REGRAS DE OURO

- Acorde 1h mais cedo todos os dias
- Use deslocamento para áudio/revisão
- Almoço = 30min de questões no celular
- Noite: 2h de estudo focado (inegociável)
- Fim de semana: simulado + revisão geral
- Corte redes sociais no horário de estudo

MENTALIDADE DO GUERREIRO

Você não tem menos tempo. Você tem menos margem para erro.

Quem trabalha e estuda precisa ser CIRÚRGICO. Cada minuto conta. Não há espaço para estudo passivo ou sem direção.

Carga mínima viável:

- 2-3 horas líquidas por dia útil
- 5-6 horas nos fins de semana
- 15-20h semanais no total

Estudo Adaptado Para Escalistas

ESCALA 12x36

Dia de serviço (12h):

- Áudio + revisão rápida (1h possível)

Dia de folga (36h):

- 6-8h de estudo distribuídas em blocos
- Simulado completo no dia de folga
- Meta: 20-25h semanais possíveis

ESCALA 24x72

Dia de serviço (24h):

- Questões rápidas nos intervalos

3 dias de folga (72h):

- Dia 1: Descanso + estudo leve (3h)
- Dia 2: Estudo intenso (6-8h)
- Dia 3: Simulado + revisão (6h)
- Meta: 25-30h semanais possíveis

Adapte o método à SUA realidade. O importante é manter a constância.

Protocolo Semanal de Execução

EXECUÇÃO

- ☐ Todas as matérias do ciclo foram estudadas
- ☐ Mínimo de 200 questões resolvidas
- ☐ Revisão 24H feita todos os dias
- ☐ Revisão 7D feita no sábado
- ☐ Caderno de erros atualizado
- ☐ Horas de estudo registradas

CONTROLE

- ☐ Simulado realizado (se previsto)
- ☐ Métricas de desempenho anotadas
- ☐ Cronograma da próxima semana montado
- ☐ Pontos fracos identificados e priorizados
- ☐ Tempo de tela reduzido (redes sociais)
- ☐ Saúde: sono, alimentação, exercício OK

Rotina Tática — Modelo Para Dedicação Integral

06:00	Acordar + preparação mental
06:30	Bloco 1: Matéria de alto peso (50min + 10 pausa)
07:30	Bloco 2: Continuação ou segunda matéria pesada
08:30	Pausa ativa: café + alongamento (20min)
09:00	Bloco 3: Matéria complementar
10:00	Bloco 4: Questões da matéria do dia
11:00	Revisão 24H do dia anterior
12:00	Almoço + descanso total (1h30)
13:30	Bloco 5: Matéria de médio peso
14:30	Bloco 6: Questões + análise de erros
15:30	Bloco 7: Legislação ou jurisprudência
16:30	Revisão geral do dia + anotações
17:30	Encerramento: planejamento do dia seguinte

Sua Primeira Semana Tática

DIA 1

Organize seu ambiente. Monte cronograma base. Defina metas semanais.

DIA 2

Estude matéria 1 (alto peso). Resolva 30 questões. Anote erros.

DIA 3

Matéria 2. Revisão 24H da matéria 1. 30 questões.

DIA 4

Matéria 3. Revisão 24H matéria 2. Caderno de erros ativo.

DIA 5

Matéria 4. Revisão 24H matéria 3. Acumule 150 questões.

DIA 6

Simulado completo. Análise detalhada. Registre métricas.

DIA 7

Revisão geral 7D. Planeje semana 2. Ajuste cronograma.

7 dias é tudo que você precisa para ativar o sistema. Depois disso, só escalar.

Elimine Esses Sabotadores Agora

X

Estudar só quando está motivado — Motivação é emoção. Disciplina é decisão.

X

Fazer cursos demais sem revisar — Acumular conteúdo sem revisão é ilusão de progresso.

X

Ignorar o edital — O edital é o mapa. Estudar fora dele é perder tempo.

X

Não fazer questões diariamente — Teoria sem questões é conhecimento sem prova real.

X

Comparar-se com outros candidatos — Sua única competição é com você de ontem.

X

Estudar matéria fácil para se sentir bem — Conforto não gera aprovação. Desconforto gera evolução.

X

Não ter data limite para o estudo — Sem urgência, não há intensidade. Defina uma prova alvo.

X

Não cuidar da saúde física e mental — Corpo cansado = mente lenta. Durma, coma e se exercite.

Os Últimos 30 Dias Antes da Prova

PROTOCOLO RETA FINAL

- Revisão geral de TODAS as matérias
- Simulados a cada 3 dias (mínimo)
- Foco 80% em revisão, 20% em conteúdo novo
- Caderno de erros como material principal
- Legislação seca todos os dias
- Redução de conteúdo novo na última semana
- Manter rotina de sono e alimentação

MENTALIDADE DE GUERRA

Os últimos 30 dias separam os que vão dos que quase foram.

Este é o momento de colher tudo que plantou. Não é hora de pânico. É hora de execução fria e calculada.

REGRAS FINAIS:

- Não mude de estratégia agora
- Não estude matéria nova na última semana
- Confie no processo que você construiu
- Descanse na véspera. Mente afiada vence.

Leve Sua Preparação ao Próximo Nível

Você já tem o método. Agora imagine ter um estrategista ao seu lado, ajustando cada detalhe da sua preparação.

CRONOGRAMA PERSONALIZADO

Cronograma feito sob medida para o seu cargo alvo, sua carga horária disponível e seu nível atual. Nenhum minuto desperdiçado.

QUERO MEU CRONOGRAMA

MENTORIA NÚCLEO TÁTICO

Acompanhamento individual com análise de desempenho, ajustes semanais e suporte direto do mentor. Para quem quer resultado real.

QUERO A MENTORIA

O método é gratuito. O resultado depende de você. Mas com o suporte certo, você chega mais rápido.

N Ú C L E O T Á T I C O

NÃO NEGOCIE COM SUA MENTE.

A aprovação é uma construção diária. Cada bloco de estudo, cada questão resolvida, cada erro analisado te aproxima do seu objetivo.

Agora você tem o método. Execute.

Matheus Florindo de Deus

Fundador da Tropa Científica

T R O P A C I E N T Í F I C A