

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 MATERIAS

- 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.

MÉTODO DE REVISÃO

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 MATERIAS 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 + revisao (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

MODELO DE ROTINA DIÁRIA

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

PLANO DE 7 DIAS PARA COMEÇAR

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



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



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



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



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



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



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



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



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

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