



E-book:

**O Segredo para Passar**

no Concurso da

**Polícia Militar**

Olá, futuro policial!

Neste e-book, estou comprometido em contar para você o segredo para passar no concurso da polícia militar que você almeja!

Este material destina-se a todo o concurseiro que sonha vestir a honrada farda da PM e proteger a sociedade a fim de contribuir para um Brasil melhor, porém ainda está sem rumo certo e não consegue ter um estudo eficiente que, de fato, o leve à aprovação.

Primeiramente, vou me apresentar: meu nome é Rafael Audi, sou ex-agente da Polícia Federal e ex-bombeiro militar. Atualmente, exerço o cargo de Analista da FINEP, na cidade do Rio de Janeiro, mas, antes disso, trilhei um bom caminho de aprovações nos concursos da área de segurança pública. A primeira vez que passei, inclusive, foi no concurso da Polícia Militar do Estado de Sergipe. Para contextualizá-lo, seguem as minhas aprovações (em ordem cronológica):

- PM-SE - Soldado (2018) - 8º lugar
- CBM-SE - Soldado (2018) - 27º lugar
- CBM-ES - Oficial (2018) - 28º lugar
- PF - Agente (2021) - 37º lugar
- PRF - PRF (2021) - 480º lugar
- PC-RO - Escrivão (2022) - 23º lugar
- TRT-MG - Analista (2022) - 26º lugar
- Senado Federal - Polícia Legislativa (2022) - 22º lugar (prova objetiva)
- FINEP - Analista (2024) - 3º lugar
- STN - Auditor (2024) - 9º lugar (CR)

## POLÍCIA MILITAR



Quero que saiba que a PM-SE não foi o primeiro concurso da minha vida. Antes dessa prova, tive duas reprovações. **Só após ser reprovado duas vezes é que comecei a buscar técnicas de estudos, o que mudou minha mentalidade de concurseiro.** A partir daí, estudando da forma certa, finalmente começaram minhas aprovações.

Logicamente, se eu já soubesse todos os bizzos antes, possivelmente eu teria passado nos primeiros concursos. Por isso, meu intuito com este ebook é ajudá-lo a estudar da forma mais eficiente possível para que você consiga sua aprovação em um concurso de Polícia Militar, considerando todas as peculiaridades dessa área. Para isso, vou explicar cuidadosamente **7 segredos valiosos para a aprovação**. Vamos nessa?

[@rafael.audi](#)

 Estratégia Concursos

 @estrategiaconcursos

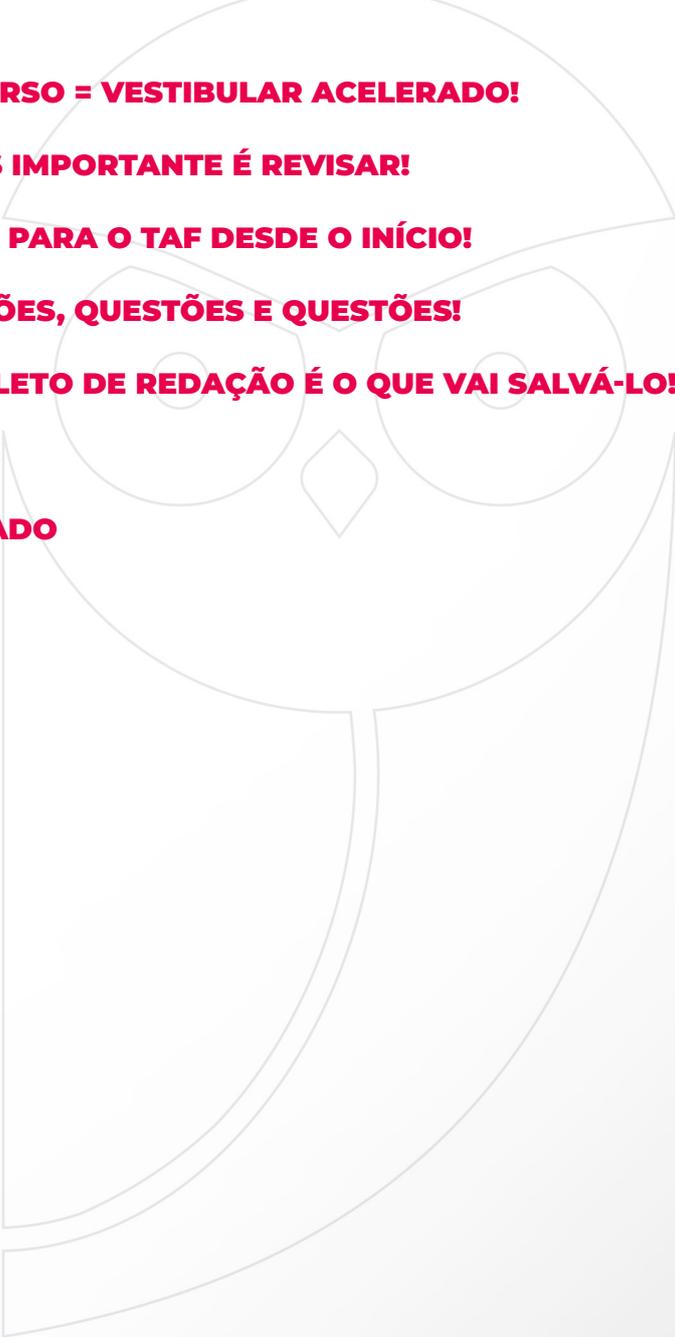
 @estrategia.concursos

 Estratégia Concursos

 **Estratégia**  
Concursos

# SUMÁRIO

<b>SEGREDO 1: MENTALIDADE DE UM APROVADO</b>	<b>5</b>
<b>SEGREDO 2: ESTUDAR PARA CONCURSO NÃO É A MESMA COISA QUE ESTUDAR NA ESCOLA!</b>	<b>7</b>
<b>SEGREDO 3: CONCURSO = VESTIBULAR ACELERADO!</b>	<b>9</b>
<b>SEGREDO 4: O MAIS IMPORTANTE É REVISAR!</b>	<b>11</b>
<b>SEGREDO 5: TREINE PARA O TAF DESDE O INÍCIO!</b>	<b>13</b>
<b>SEGREDO 6: QUESTÕES, QUESTÕES E QUESTÕES!</b>	<b>15</b>
<b>SEGREDO 7: ESQUELETO DE REDAÇÃO É O QUE VAI SALVÁ-LO!</b>	<b>17</b>
<b>PALAVRAS FINAIS</b>	<b>19</b>
<b>O SEGREDO REVELADO</b>	<b>19</b>



## SEGREDO 1: MENTALIDADE DE UM APROVADO

Se você está buscando um segredo mágico para passar no concurso da PM, vou dizer uma coisa: ele não existe. **Não é apenas uma aula específica, uma ferramenta ou uma técnica de chute o que irá garantir sua aprovação.** Na verdade, o que realmente existe são segredos (no plural). Ou seja, um truque sozinho não vai mudar seu resultado por completo, entretanto um **conjunto de pequenas atitudes conscientes e estratégicas** somadas podem transformar sua preparação e levá-lo à aprovação. É sobre essas mudanças de hábitos que vamos conversar ao longo deste e-book.

A ideia de que há um “atalho” ou uma fórmula única é tentadora, mas enganosa. A aprovação é fruto de consistência, estratégia e disciplina.

A primeira mudança que você precisa fazer é abandonar a ideia de que a aprovação depende de algo externo ou milagroso. A aprovação nasce dentro de você, na forma como enxerga a sua jornada. **Quem passa não é necessariamente quem sabe mais ou quem tem mais tempo para estudar**, mas quem encara o desafio com constância, disciplina e, acima de tudo, **ESTRATÉGIA**.

A mentalidade de um aprovado não é sobre estar preocupado em “achar tempo” para estudar, mas sobre como **fazer do estudo uma prioridade real**. É entender que cada hora dedicada, cada revisão feita e cada questão resolvida são passos que o aproximam de sua meta. Essa pessoa sabe que haverá dias difíceis, de cansaço e dúvidas, mas encara isso como parte do processo, não como motivos para desistir.

A maioria das pessoas que estudam para um concurso da PM são concurseiros de pós-edital, isto é, concurseiros que só começam a estudar, de fato, quando o edital está na praça. Assim sendo, há um curto prazo até a prova e os aprovados serão aqueles que realmente priorizarem os estudos nesses dois, três ou quatro meses entre o lançamento do edital e o dia da prova.

O futuro aprovado é aquele que coloca os estudos de pós-edital como algo de suma importância na sua rotina, pois sabe que **esses poucos meses de luta podem resultar em uma vida inteira de um trabalho estável, bem remunerado e com propósito**. Não estou falando que você deve abdicar de tudo em sua vida para ficar apenas trancado no quarto estudando. Você não precisa (e nem deve) deixar de fazer suas obrigações, sua atividade física, de dar atenção a sua família ou de ter momentos de descanso. O que quero dizer é que você deve ter o pensamento de que, antes de qualquer atividade de lazer do seu dia, precisa cumprir a meta de estudo que propôs para si mesmo. É sobre ter autorresponsabilidade, porque não haverá um familiar nem um professor puxando a sua orelha se você não estudar, é você que precisa ser consciente e cobrar a si mesmo.

Já parou para refletir que, depois de aprovado, você ainda terá que passar por um curso de formação militar que exigirá muito de você, tanto física quanto emocionalmente? Nesse curso, haverá dias em que você irá acordar muito cedo e dormir muito tarde, após fazer atividade física o dia todo. Haverá dias em que os instrutores gritarão com você, e você terá que escutar e ficar calado. Ou seja, você vai enfrentar uma carga horária intensa de aulas e uma alta pressão psicológica para que o Policial Militar dentro de você seja forjado e saia pronto para

combater a maldade existente na sociedade.

Pois bem, se você precisará ter essa disciplina para passar por tudo isso e aguentar firme para ter seu emprego concursado, por que não encara o estudo antes da prova com a mesma mentalidade? Nos dias em que você estiver cansado, com sono, com problemas pessoais, com dores, com vontade de apenas de jogar videogame ou querendo ir para um rolê com os amigos, se a prova estiver próxima, precisa ter consciência que priorizar o estudo é um passo necessário para realizar seu sonho. **A mente é sua maior aliada ou sua maior sabotadora!** Se acredita que pode, você se permite avançar mesmo diante das dificuldades. Se acredita que não pode, vai se sabotar a cada oportunidade. Cultive uma mentalidade confiante, com esforço e resiliência, engrosse a carcaça desde já!

A jornada para ser policial começa agora, na forma como você encara os desafios e no compromisso que faz consigo mesmo. Não é fácil, mas acredite: você é capaz. Ajuste sua consciência, construa sua mentalidade de aprovado e dê um passo de cada vez. A farda não virá até você, você tem que ir até ela. Bora pra cima! 🙌🚔

### Pontos principais do Segredo 1:

- Não existe um segredo mágico para passar, mas sim **pequenas mudanças em seus hábitos que farão toda a diferença.**
- Na mente de um aprovado, **o concurso é a prioridade**, principalmente em época de pós-edital.
- Haverá dificuldades e distrações, mas a consciência de firmeza de propósito e **autorresponsabilidade é o que vai diferenciá-lo dos concorrentes.**

## SEGREDO 2: ESTUDAR PARA CONCURSO NÃO É A MESMA COISA QUE ESTUDAR NA ESCOLA!

Preciso fazer uma pergunta a você: quando pensa em estudar para o concurso da Polícia Militar, sua mente volta para os tempos de escola? Você pensa em como estudava? Só para passar de ano ou fazendo aquele estudo decoreba na véspera da prova só para garantir uma nota mínima? Pois é, se ainda carrega essa ideia, eu já vou dizer algo muito importante: **estudar para concurso é um jogo com uma dinâmica completamente diferente!** E quem tenta jogar como fazia na escola acaba ficando para trás.

Como mencionei no tópico anterior, quando você está estudando para concursos, não há ninguém pressionando. Na escola, você era obrigado a estudar, mas, agora, ninguém vai cobrar sua dedicação. Você é o único responsável por organizar seus estudos, manter o foco e cumprir seu planejamento. Então, vamos falar sobre a grande questão aqui: **o método de estudo escolar é fraco para um estudo de pós-edital.**

Como é a metodologia de estudos que praticamos no colégio? Temos aula, mais aula, depois outra aula, o dia todo, e anotamos o que cada professor fala ou escreve no quadro. Na véspera da prova, decoramos as anotações. Como você já deve ter percebido, o conteúdo programático de um Edital da Polícia Militar é muito maior do que o conteúdo que se estuda em 1 ano na escola, né? Pois bem, imagine estudar todo esse conteúdo, em poucos meses, assistindo aula, mais aula, depois outra aula? É só fazer a conta, são tantas horas de tanto conteúdo diferente que, dependendo do tempo disponível que tem para estudar, você levaria meses só para assistir a todas essas aulas! E mais, só assistindo às aulas, dificilmente alguém passa em concurso, é preciso fazer inúmeras questões, muitos simulados e revisões.

Além disso, apenas assistir a aulas é um método passivo de estudo<sup>1</sup>, que tem baixa retenção na memória permanente. Se você não refletir ativamente sobre o conteúdo e resolver muitas questões, em breve irá esquecê-lo.

O que precisamos refletir é que a metodologia da escola pode ser lenta e pouco eficiente para um estudo intenso, de curto prazo e de muitos conteúdos, como é necessário para um concurso público. Por isso, é importante que você deixe seus conceitos de lado e tenha em mente: **como eu posso estudar de maneira mais rápida e eficiente para a memorização?** A partir dessa pergunta, você irá sempre se esforçar para ter um estudo ativo (leia a definição na nota de rodapé) e usar recursos mais ligeiros. Pensando assim, você pode concluir que é mais importante gastar mais horas na resolução de exercícios do que vendo aulas, por exemplo. Podemos imaginar, também, que é mais rápido ler a teoria de um PDF de 60 páginas do que assistir a dez videoaulas de 40 minutos cada. Por causa da metodologia escolar a que está familiarizado, você pode não estar acostumado a estudar lendo, mas a leitura da teoria pode ser mais vantajosa que ver várias videoaulas se a ideia for estudar

1 Método passivo é aquele em que você só recebe o assunto e não interage com ele. É como ouvir uma aula sem perguntar nada ao professor. Já o método ativo é o que faz você interagir com o conteúdo e tentar puxá-lo da sua própria memória, como, por exemplo, ensinar alguém ou resolver questões. Há diversos estudos científicos comprovando que o método ativo é bem mais eficiente para a memorização dos assuntos.

mais rápido. Veja as entrevistas de aprovados, a maioria escolhe estudar por PDF, justamente por ser mais rápido.

Outra coisa muito importante é que **estudar apenas tentando decorar as coisas na véspera da prova, como fazíamos no colégio, é COMPLETAMENTE INVIÁVEL**. Primeiramente, porque o conteúdo do concurso é muito mais difícil e mais detalhado para tentar só decorá-lo. Muitas vezes, o conteúdo programático do Edital pode ter matérias como Direito, Raciocínio Lógico ou Informática, coisas que nunca vimos na escola! Em segundo lugar, porque, mesmo que você deixasse pra estudar apenas no último dia, na última semana ou, até mesmo, no último mês, não daria tempo. É muito conteúdo!

Na escola, muitos alunos passavam de ano apenas decorando os resumos. No concurso, decorar não basta, você precisa entender a lógica por trás do conteúdo e saber aplicá-la, porque, a depender da banca, as questões não vão perguntar “o que é”, mas sim “como resolver” ou “o que fazer”. É aqui que entram as revisões constantes e a prática com muitas questões de provas anteriores, coisa que não estamos habituados na metodologia tradicional.

Se você, na escola, era como eu, que só fazia o mínimo para tirar 6 e passar de ano, entenda de uma vez por todas: **em concurso público, só fazendo o mínimo de pontos, não dá para passar!** A concorrência é grande. Para se classificar dentro das vagas, é necessário ter um índice alto de acertos de questões. Ou seja, estudar para tirar 10, não 6. Na escola, errar na prova era só uma questão de tirar uma nota menor. Nos concursos, um erro pode deixá-lo fora das vagas. Por isso, você precisa transformar seus erros em aprendizado. Fez uma questão errada? Não ignore. Vá atrás do comentário do professor, entenda onde errou, anote e garanta que esse erro não se repita.

Não espere que alguém pegue na sua mão. Você tem que ser o dono de seu processo. Analise o edital, monte seu cronograma, revise seus pontos fracos e pratique com questões até virar uma rotina sólida.

Então, entenda de uma vez: **estudar para concurso é sobre ter estratégia, disciplina e comprometimento**. Não é como a escola, onde o objetivo era só passar de ano. Aqui, o objetivo é a vaga, é o sonho, é a realização.

Agora me diga: você vai continuar com a mentalidade de “aluno de escola” ou vai assumir o papel de *futuro aprovado*? A escolha é sua. E o resultado também será! 🍀

### **Pontos principais do Segredo 2:**

- Não dá pra estudar para concurso da mesma forma que você estudava na escola.
- O estudo precisa ser, no máximo possível, **ativo**.
- **Decorebas de última hora não vão levá-lo à aprovação**, é necessário estudar a longo prazo e com comprometimento.

## SEGREDO 3: CONCURSO = VESTIBULAR ACELERADO!

Lembra como era estudar para o vestibular? Um ano inteiro de estudos, matérias divididas por bimestres, professores guiando passo a passo, provas simuladas e aquele tempo "de sobra" para revisar tudo. Agora, deixe eu dizer uma verdade: **concursos são como vestibulares, mas com um ritmo acelerado em uma velocidade insana!**

Onde você mora, as faculdades públicas fazem uma prova própria ou admitem alunos novos pelo ENEM? Você, provavelmente, teve a experiência de estudar para os dois tipos de vestibular na época da escola.

Em um vestibular do tipo Processo de Avaliação Seriada (PAS), o aluno, geralmente, ao final do ano, faz uma prova com os assuntos correspondentes ao ano do ensino médio em que ele está inserido, ou seja, quem está no 1º ano faz uma prova com assuntos do 1º ano e assim por diante. Para o ENEM, normalmente, os alunos vão se preparando desde o 1º ano até o 3º, quando encaram a prova "pra valer". A conclusão é: para o ENEM, você teve três anos para se preparar. Para um vestibular tipo PAS, o estudante tem um ano para se preparar. E para um concurso? O tempo entre o edital e a prova normalmente é de 2 a 4 meses. Ou seja, **o concurseiro tem até seis vezes menos tempo para se preparar para o concurso do que para um vestibular**. Isso sem considerar, ainda, a quantidade de diferentes assuntos que caem no concurso, que podem ser até três vezes maior que o conteúdo do vestibular.

E aí vem a questão: **será que dá para estudar para o concurso com a mesma abordagem do vestibular?** A resposta é simples: não dá. A forma de estudar precisa mudar. No vestibular, você pôde dedicar um tempo enorme a cada matéria, mesmo aquelas que já dominava. Em um concurso, você não tem esse luxo. Aqui, **o segredo é ser estratégico**. Foque nos tópicos que mais caem, invista tempo nas matérias em que tem mais dificuldade e esteja sempre de olho no peso de cada disciplina no edital.

**O tempo é seu bem mais precioso.** Para concursos públicos, cada dia conta. É preciso ter um cronograma bem definido e realista. Se o tempo é curto, você não pode ficar "patinando" ou desperdiçando horas com conteúdos que quase não caem na prova.

E as revisões? Precisam ser aceleradas e constantes! No vestibular, dava tempo de estudar tudo e deixar as revisões para o final. No concurso, isso é inviável. A cada semana, **you precisa revisar o que estudou nas semanas anteriores, ao mesmo tempo que está estudando assuntos novos**, porque o volume de matérias é tão grande que, se não forem revisadas constantemente, você acabará esquecendo rapidamente o que aprendeu.

Leve este mantra com você: **a prática vale mais do que a teoria**. No vestibular, havia muito tempo para aulas teóricas e para entender os conceitos com calma. Em concursos, a prática é sua maior aliada. **Resolva questões todos os dias, desde o início da sua preparação**. Não espere terminar toda a teoria para começar a praticar, você não vai ter esse tempo. Além disso, resolver questões vai ajudá-lo a entender como o conteúdo é cobrado pela sua banca e que assuntos merecem mais atenção.

**Adapte-se ao ritmo acelerado.** Esse é o ponto principal. No vestibular, você tinha tempo suficiente para

deixar para estudar somente nos últimos meses e ainda passar, conseguindo ajustar sua rotina com calma e até perdendo alguns dias sem estudar. No concurso, a velocidade do processo exige que você se adapte rapidamente. É quase como um *sprint*: é preciso correr com consistência, porque o prazo é curto. O que quero que você obtenha ao ler este e-book é a mentalidade de urgência. É ter o estado de alerta necessário para ajustar sua forma de estudar. Cada dia importa, cada hora que você dedica ao estudo deve ser usada com inteligência. Não é sobre quantidade, é sobre qualidade. É sobre estudar com um planejamento estratégico.

Por que você acha que é comum ver pessoas “sem tempo”, com família pra cuidar, trabalhando às vezes em dois empregos, que passam em concursos públicos, enquanto existem outros que “têm o dia todo pra estudar” e demoram mais para passar? **A mentalidade da urgência força-o a estudar com foco.** É justamente por esse fator que, às vezes, somos mais produtivos e estudamos mais em dias relativamente bem ocupados que em dias totalmente livres.

Lembro bem que, quando estudava para o concurso da Polícia Federal, eu estava tão desesperado, achando que não iria dar tempo, que fazia tudo correndo: comia as refeições rapidamente, não me permitia dormir demais, evitava atividades de lazer e, até mesmo, o treino para o TAF eu fazia de forma acelerada. Tudo isso para poder voltar logo aos PDFs e garantir mais horas líquidas de estudo no meu dia! E, ainda, tudo que eu fazia era escutando uma aula ou resolvendo questões no celular. Se comia uma refeição, assistia a uma aula! Se dirigia para o trabalho, estava ouvindo uma aula no som do carro. Se estava esperando para ser atendido em uma consulta médica, respondia questões no celular! Cada segundo fez a diferença para a minha aprovação.

Agora, responda: você está disposto a entrar nesse ritmo acelerado? Porque é isso que vai levá-lo à conquista da vaga. **Planeje, foque, revise e pratique sem descanso.** O relógio está correndo, mas a boa notícia é que, com esforço e estratégia, dá para chegar lá!

**Lembre-se: quem vence o concurso não é quem tem mais tempo para estudar, mas quem sabe usar melhor o tempo que tem.** Pegue o ritmo e *bora* pra cima! 🚀

### **Pontos principais do Segredo 3:**

- Adapte-se ao ritmo acelerado do estudo para concursos.
- **Mentalidade de urgência** é o caminho.
- Cada segundo importa. **Não é sobre quantidade, é sobre qualidade.**

## SEGREDO 4: O MAIS IMPORTANTE É REVISAR!

**Fomos ensinados a estudar errado!** No colégio, os professores nunca falavam sobre fazer revisões e muito menos como fazê-las. O máximo que aprendemos foi o péssimo costume de apenas rever as anotações do caderno na véspera das provas, decorando alguns tópicos que o professor dizia que eram importantes e acertávamos algumas questões. O ruim disso é que, uma semana depois, já tínhamos esquecido tudo.

Vamos mudar essa mentalidade! Você já sabe que, para concursos, apenas revisar na véspera não adianta. E nem seria possível, pois a quantidade de conteúdo é gigante. Assim, **as revisões precisam ser um hábito frequente em sua jornada de concurseiro.**

Vou explicar cientificamente o que acontece quando você não tem o hábito de revisar. O psicólogo alemão Hermann Ebbinghaus estudou como a memória funciona e criou o conceito de “**curva do esquecimento**”. Basicamente, ele mostrou que esquecemos rapidamente as informações que acabamos de aprender, a não ser que façamos um esforço para fixá-las na memória. Desse estudo, foi apresentado o seguinte gráfico, que mostra o quanto a informação retida foge de nossa memória com o passar do tempo:



Imagine que você começou a estudar um tema novo de Informática para seu concurso da PM. O dia em que você estudou o assunto é representado no gráfico pelo ponto “A”. No início, seu cérebro é capaz de absorver e armazenar todas as informações relevantes, atingindo um nível máximo de compreensão, digamos 100%. No

entanto, com o passar do tempo, as informações que você aprendeu tendem a ser esquecidas. Veja que, **após o primeiro dia de estudo, a retenção do conteúdo na memória cai para cerca de 50%**. Em dois dias, sem revisão, esse percentual pode cair para 30%, conforme representado no gráfico pelo ponto “B”. E a tendência é que continue diminuindo com o passar de vários dias sem rever o assunto. Se você, por exemplo, apenas estudar os temas do edital em sequência e levar 3 meses para isso, garanto que, ao final, você terá esquecido quase tudo que estudou no primeiro mês.

Obviamente, existem vários fatores individuais e eles podem influenciar essa perda de memória de maneira diferente em cada pessoa. O ponto crucial que quero enfatizar é a importância de manter revisões regulares.

As pesquisas mostram que, se fizermos uma revisão no dia seguinte ao estudo (o que está representado no gráfico pelo ponto “C”), nosso cérebro recupera parte da informação esquecida, resultando em uma retenção mais eficaz e duradoura. Os pontos “D” e “E” representam revisões posteriores. Perceba que, **a cada nova revisão, o caimento da curva fica menos inclinado e a porcentagem de retenção de informações na memória, em geral, fica maior**, fazendo com que você demore muito mais para esquecer os detalhes do assunto.

Agora, você pode perceber como revisões frequentes e sistemáticas são importantíssimas para memorizarmos os diferentes conteúdos que podem cair na prova. As revisões podem ser feitas de diferentes maneiras: lendo seus próprios grifos, resumos ou mapas mentais, respondendo *flashcards* ou questões, explicando o assunto para si mesmo, lendo o Passo Estratégico (o material pronto do Estratégia Concursos para revisões estratégicas) etc. **Não importa o método de revisão, o que importa é que você sempre revise.**

Muita gente evita revisar porque acha que vai “perder tempo”. Eu garanto que essa “perda de tempo” é o que tem maior custo-benefício para você se diferenciar de seus concorrentes, que não têm esse hábito. Quando comecei a dar importância para as revisões em meus estudos, tudo mudou. Mantive por muito tempo o hábito de, pelo menos, uma hora do meu dia ser dedicado apenas às revisões, e o resultado não foi outro: eu tinha muito mais confiança para decorar as pegadinhas, as respostas estavam sempre na ponta da língua, o índice de acerto em questões aumentou consideravelmente e as aprovações começaram a vir.

Então, não subestime a revisão. Por mais que você ache que está “gastando tempo”, a verdade é que cada minuto revisando é um passo para chegar a sua vaga. **Estudar sem revisar é esquecer.** Agora, responda: você vai incluir revisões constantes no seu plano de estudos? Já sabe, se fizer isso, estará no caminho certo para a aprovação! 🧠

### **Pontos principais do Segredo 4:**

- Revisar frequentemente é um hábito extremamente necessário.
- Se não revisar, vai esquecer.
- **Não é sobre o melhor método de revisão, é sobre estar sempre revisando.**

## SEGREDO 5: TREINE PARA O TAF DESDE O INÍCIO!

O maior erro do concurseiro da área policial é negligenciar o treino para o Teste de Aptidão Física (TAF)! Muitos têm o seguinte pensamento: “primeiro passo na prova, depois eu treino”. Vou ressaltar: **o TAF não é apenas um detalhe do concurso, ele é tão eliminatório quanto a prova objetiva**. Se você não tem o hábito de fazer muita atividade física, vai passar perrengue. E, ainda que seja um marombeiro, se não tiver o costume de fazer os exercícios específicos, a barra ou a corrida podem colocá-lo para fora do jogo.

**No mínimo, cerca de 30% dos candidatos são reprovados no dia do TAF.** Esse número aumenta à proporção que os índices do teste são mais puxados. Já vi concurso em que mais da metade dos candidatos não fez a pontuação mínima. Lembro bem que, no dia em que fiz o TAF da Polícia Federal, conheci o 26º colocado no concurso. Ele me disse que estava nervoso porque era fraco na natação e só deixou para treinar depois da prova objetiva. Resultado: foi reprovado na natação por 1 segundo! Já pensou? **Estudar tanto e perder uma vaga em um concurso com um salário de mais de R\$ 13.000,00 porque negligenciou o treino para o teste físico?** Não dá pra dar esse mole, né? Aqui, vale aquela máxima: o TAF é a única parte do concurso que você já sabe o gabarito. Não tem como vacilar, basta fazer sua parte.

Cuidado, se você não se antecipar, vai ser derrubado pelos **exercícios campeões de reprovação: a barra e a corrida**. São duas atividades que ninguém consegue melhorar o desempenho do dia para a noite. **São necessários alguns meses para se conseguir atingir o mínimo.** Claro, tudo varia com o corpo e o nível de sedentarismo de cada um, mas, normalmente, aqueles que nunca fizeram uma barra levam mais de um mês para conseguir fazer a primeira.

Então, é importante que fique bem claro: **se você sonha em vestir a farda da PM, precisa começar a treinar para o TAF desde o início de seus estudos.** Não espere passar na prova objetiva para começar a se preocupar com o físico, sua preparação para o TAF é tão importante quanto revisar conteúdos ou resolver questões.

Você também pode utilizar o treino físico como uma maneira de se motivar e descansar a mente dos estudos teóricos. Além disso, já é comprovado cientificamente que, quando você pratica exercícios regularmente, seu corpo libera hormônios benéficos para a saúde, melhora a circulação e reduz o estresse. Tudo isso ajuda a aumentar o foco e a disposição para estudar. Ou seja, **treinar para o TAF também vai ajudá-lo a ser mais eficiente na preparação teórica.** 🏆

### ❖ Uma mensagem de esperança: “Se eu consegui, você também consegue!”

Sempre tive dificuldade com academia e fui muito sedentário. O primeiro concurso da segurança pública que quis fazer foi para o Corpo de Bombeiros Militar de Sergipe, de 2018. Sabendo da minha dificuldade, comecei a fazer os exercícios do teste físico desde o primeiro dia em que comecei a estudar, que foi no dia que saiu o edital. Eu não conseguia fazer nenhuma barra, morria antes de chegar a 1 km de corrida e não conseguia nadar nem 10 metros de distância na piscina. Fui treinando todos os exercícios, dia sim, dia não. Peguei diversas dicas com o instrutor da academia e com amigos e, assim, fui evoluindo aos poucos.

O tempo entre o lançamento do edital e a prova

foi de três meses. O tempo entre a prova objetiva e o TAF foi de pouco menos de dois meses. Ou seja, entre o edital e o TAF, tive aproximadamente cinco meses para treinar. Lembro bem que, começando do zero absoluto, só consegui atingir os índices do teste físico um mês após a prova objetiva. Ou seja, levei cerca de 4 meses para estar pronto para o TAF e, claro, se tivesse deixado para depois da prova, não daria tempo. Ainda tem um detalhe: antes desse concurso, não tinha problema com sobrepeso, era apenas sedentário. Se tivesse, seria ainda outro desafio que levaria mais tempo. Graças à consciência responsável de treinar com antecedência, fui aprovado em todos os TAFs que fiz.

### ❖ Dicas práticas para vencer o TAF

- **Treine exatamente o que está no edital do seu concurso.** Você pode fazer diferentes treinos, mas sempre inclua neles exatamente os exercícios que irão ser cobrados no dia do seu TAF. Por incrível que pareça, tem gente que acaba fazendo diversas variações dos exercícios, mas não treina o que está no edital.
- **Seja disciplinado com a rotina de treinos.** Não faça como alguns que acabam indo para academia apenas uma vez por semana ou, pior, uma vez a cada 15 dias. Assim, você nunca irá progredir. Mantenha uma frequência boa e regular, treinando várias vezes por semana.
- **Progrida aos poucos.** Se você nunca correu ou tem dificuldade em flexões, comece devagar e vá aumentando o ritmo aos poucos. Fazer o nível máximo de uma vez é difícil e pode até acabar ocasionando lesões. O importante é a consistência nos treinos.
- **Não deixe de buscar orientações de um profissional.** Se não sabe por onde começar, procure um professor de educação física e siga um planejamento que atenda às exigências do concurso. Já vi bons concurseiros lesionados porque treinaram do jeito errado ou com maior intensidade que o devido.

Agora é com você! No dia a dia de sua vida de PM, atividade física será uma necessidade. Vai continuar procrastinando ou já vai treinar como um policial de verdade? **Disciplina no estudo e no treino. Esse é o caminho da aprovação.** 🚗💪

### Pontos principais do Segredo 5:

- Treinar desde o primeiro dia dos estudos é o ideal.
- **Não se melhora o desempenho nos exercícios físicos do dia para a noite**, é preciso tempo e constância.
- **Até a pessoa mais sedentária pode passar no TAF** se treinar com disciplina e boas orientações.

## SEGREDO 6: QUESTÕES, QUESTÕES E QUESTÕES!

Se tem um segredo que eu preciso garantir que você conheça é este: responder questões é o coração da sua preparação. Não importa o quanto você estude a teoria ou quão boas sejam as aulas, se você não estiver resolvendo questões constantemente, está perdendo a oportunidade de transformar seu conhecimento em resultados na hora da prova.

Como fruto da fraca metodologia escolar que fomos ensinados a usar a vida inteira, muitas vezes temos o hábito de passar o maior tempo possível vendo cada detalhe da teoria para garantir que não vamos perder nada! Meu caro concurseiro, entenda: os detalhes que realmente importam, você vai descobrir resolvendo as questões. É melhor gastar mais tempo resolvendo questões que lendo a parte teórica. Não vale nada estudar tantos detalhes se eles não caírem na prova, né? Lembre-se: **em concurso público, não passa quem sabe mais, passa quem acerta mais questões.** 🏆

Também não se esqueça: a maior ênfase deve ser nas questões da mesma banca do seu concurso. As bancas têm uma forma muito específica de cobrar cada assunto. Por isso, **fazer muitas questões da sua banca vai levá-lo a entender como ela costuma elaborar as perguntas.** Assim, cada vez mais, você estará familiarizado com as pegadinhas. Isso também fará com que perceba, entre todo aquele mar de conteúdo teórico, os assuntos favoritos de sua banca, para que esteja sempre revisando os pontos que realmente são importantes. Uma boa estratégia, também, quando for iniciar o estudo de um novo assunto, é dar uma olhada rápida nas questões do PDF, mesmo que você não entenda nada por enquanto. Isso fará com que seu cérebro automaticamente preste mais atenção nos detalhes que viu nas questões quando estiver estudando a teoria.

Você precisa fazer questões como se estivesse treinando para um esporte: treina, **identifica os pontos fracos, fortalece o que precisa e treina novamente, sempre tentando ter um resultado melhor.** Fazendo sempre muitos exercícios e revisões frequentes, isso se tornará um hábito automático. É nas questões que você descobre onde está errando. Não adianta só achar que entende de um assunto, você precisa testar isso. Cada erro é uma oportunidade de aprendizado, um ponto fraco que você pode corrigir antes do dia da prova. Você pode até anotar em um caderno ou em *flashcards* as questões que errou para revisá-las posteriormente. É a famosa técnica do [“caderno de erros”](#).

Escolher uma boa plataforma de questões e torná-la sua companheira diária é fundamental. Os comentários

dos professores e dos outros alunos vão ajudá-lo a preencher as lacunas de conhecimento que ainda existem. Para isso, o [Sistema de Questões do Estratégia Concursos](#) é a maior plataforma de questões para concursos públicos do Brasil. Lá, você encontrará todas as questões de concursos passados, especialmente para concursos de polícia militar, para que possa treinar diariamente.

Ao estudar a aula, a resolução de muitos exercícios é o que vai consolidar o conteúdo na sua memória, pois você estará aplicando o que aprendeu. É uma forma de estudo ativo. Por isso, não espere "terminar a teoria" para começar. Estude um assunto e, logo em seguida, resolva questões sobre ele. Isso reforça o aprendizado e já mostra como a banca aborda aquele tema. Se for um assunto complexo, aumente o nível aos poucos: comece com questões mais fáceis e vá evoluindo para as mais difíceis. Isso ajuda você a ganhar confiança e, ao mesmo tempo, aprofundar o conhecimento. Na plataforma de questões, você consegue facilmente filtrar as questões por dificuldade.

Se está resolvendo questões e acertando a maioria, é um sinal de que está no caminho certo. Se ainda está errando muito, isso mostra em que você precisa melhorar antes do dia da prova. Então, lembre-se: **não adianta só estudar, você precisa praticar**. Cada questão resolvida é um passo a mais rumo a sua aprovação. **Questões, questões e mais questões. Esse é o segredo para transformar seu esforço em resultado positivo.** 🚀

### Pontos principais do Segredo 6:

- **Gaste mais tempo nas questões do que na teoria em si.**
- A resolução de questões deve ser uma prática diária, tanto dos assuntos que já estudou quanto dos assuntos que está estudando agora.
- Estudando por meio de questões, você vai conhecer a banca e **encontrar seus pontos fracos**.

## SEGREDO 7: ESQUELETO DE REDAÇÃO É O QUE VAI SALVÁ-LO!

A redação é algo que temos que tomar muito cuidado na hora da prova. Muita gente se perde tentando criar introduções perfeitas ou conclusões "inovadoras". Mas deixe eu dizer algo que pode mudar o jogo: **o segredo para tirar uma boa nota não é ser um gênio da escrita, é ter um esqueleto de redação bem estruturado.** Esse segredo que fez toda diferença nos meus resultados. Nunca fui um cara criativo ou que escreve superbem. Porém, ao memorizar um esqueleto e treinar, virei uma máquina. Qualquer tema que cair, é só encaixar dentro do esqueleto e o texto flui rapidamente. Ao ter a estrutura bem definida na cabeça, não precisei nem mais fazer rascunhos, o que me fez ganhar muito mais tempo nas provas.

Sim, você não precisa reinventar a roda. Com um esquema básico e eficiente, você consegue produzir redações consistentes, organizadas e, o mais importante, dentro dos critérios exigidos pela banca. O esqueleto é a base que vai salvá-lo nos momentos de pressão.

### ❖ O que é esse tal de esqueleto de redação?

É um modelo pré-pronto de redação que serve como guia para você montar a sua, independentemente do tema. A estrutura já está lá, você apenas insere o tema e os argumentos. Se for um esqueleto com partes claras e objetivas, isso não só economiza tempo, mas também garante que você atenda a todos os critérios de avaliação da banca.

### ❖ Como eu crio um esqueleto?

Primeiramente, entenda como são os critérios de correção no seu concurso. Veja o tipo de texto que ele cobra e que tipos de erros vão descontar pontos do candidato.

Em segundo lugar, pesquise exemplos de redações que tiraram a nota máxima em concursos da sua banca. Apesar de um esqueleto poder ser genérico, algumas bancas possuem peculiaridades ou gostam de detalhes específicos. É bom que você esteja ligado nisso.

Após ter algumas redações nota máxima em mãos, pegue um caderno e monte seu esqueleto aproveitando os termos genéricos utilizados. Inspire-se na introdução, conclusão e conectivos textuais dessas redações. Lembre-se: o simples funciona! Você não precisa ser um escritor brilhante ou usar palavras difíceis. O que importa é escrever um texto claro, coeso e objetivo. O esqueleto é o que dará essa segurança a você.

## ❖ Como eu treino com o esqueleto?

Memorize-o por completo. Escreva-o diversas vezes até que consiga repeti-lo de forma automática. Após isso, comece a treinar diversos temas usando seu esqueleto como base. Se for um tema de que você conhece alguns argumentos, verá que a redação vai sair tranquilamente, pois você não precisará perder um tempão pensando em como escrever a introdução, a conclusão ou como iniciar um parágrafo, por exemplo. No dia da prova, quando todos estiverem nervosos com a redação, você já vai estar com tudo encaminhado, focado em preencher os espaços de seu esqueleto com argumentos sólidos.

## ❖ Exemplo de esqueleto de redação

Vou escrever um esqueleto simples, para que você, que nunca viu um, possa compreender como ele é:

- **Introdução:** Ao falar sobre (TEMA), é preciso mencionar alguns aspectos relevantes. Nesse contexto, faz-se necessário discorrer sobre (ARGUMENTO 1), (ARGUMENTO 2) e (ARGUMENTO 3).
- **Desenvolvimento 1:** Primeiramente, nota-se que (DESENVOLVIMENTO DO ARGUMENTO 1). Além disso, entende-se que (CONTINUAÇÃO DO ARGUMENTO 1).
- **Desenvolvimento 2:** Em segundo lugar, evidencia-se que (DESENVOLVIMENTO DO ARGUMENTO 2). Ademais, percebe-se que (CONTINUAÇÃO DO ARGUMENTO 2).
- **Conclusão:** Por fim, nota-se que (ARGUMENTO 3). Portanto, o (RETOMADA DOS ARGUMENTOS) é essencial para a solução da problemática. Com isso em mente, pode-se construir uma sociedade mais justa e equitativa para todos.

Mãos à obra! Comece já a criar um esqueleto apropriado para o seu edital e sua banca. Saiba, no entanto, que ter um esqueleto em mente não supre a necessidade de ter alguém corrigindo suas redações e dando *feedbacks*. Nos cursos de redação do Estratégia Concursos, você pode contratar os [serviços de correção de redação](#). Essa é outra etapa crucial para verificar se o esqueleto construído está, de fato, bem estruturado.

### Pontos principais do Segredo 7:

- Com um bom esqueleto, você faz a redação mais rapidamente e sobra mais tempo para a prova objetiva.
- O uso do esqueleto não tira a necessidade de treinar fazendo redações e ter alguém que as corrija.

## PALAVRAS FINAIS

Ao longo deste e-book, você viu que não existe uma fórmula mágica para ser aprovado no concurso da PM, mas sim **um conjunto de atitudes, estratégias e escolhas que formam o verdadeiro “segredo”**. Espero que esta série de dicas possa abrir sua mente e trazer mais eficiência aos seus estudos.

Agora, você sabe que o sucesso no concurso é construído com planejamento, disciplina, foco e constância. Cada detalhe importa: desde **estudar de forma estratégica e revisar o conteúdo com frequência**, até treinar para o TAF desde o início e manter uma mentalidade forte e resiliente.

Entretanto, **o principal segredo está em você!** Na sua capacidade de acreditar no seu sonho, de enfrentar os desafios e de ser constante, mesmo quando a jornada parecer difícil. Passar no concurso da Polícia Militar exige mais do que conhecimento: exige garra, comprometimento, mudança de mentalidade e **um desejo genuíno de mudar de vida**. A partir de agora, cabe a você aplicar tudo o que aprendeu aqui. Não deixe que o medo ou a procrastinação o paralisem. Sua aprovação não é um sonho distante, ela está ao seu alcance e, com dedicação e estratégia, você estará, a cada dia, mais perto de conquistar essa vitória. Lembre-se: **o concurso público é a porta para o futuro que você deseja**.

Portanto, seja determinado, siga firme nos estudos e na preparação física e confie no processo. Você consegue! A farda da Polícia Militar está esperando por você! 🚔👊

## O SEGREDO REVELADO

Agora que você chegou ao final deste E-book, já sabe que não existe fórmula mágica para ser aprovado em um concurso tão desejado quanto o da Polícia Militar. Mas também sabe que existem segredos – **estratégias certas, atitudes consistentes e escolhas inteligentes** – que levam você a conquistar sua aprovação!

E nós guardamos o maior segredo, **o mais importante**, para o final!

“Como assim, além dos 7 segredos compartilhados nesse E-book, existe mais um???” 🤔

Exatamente, guerreiro!

Além de ter uma *mentalidade de aprovado, aprender a estudar para concurso, ser estratégico em sua abordagem, revisar, treinar para o TAF desde o início, massificar o conteúdo por meio de resolução de questões e treinar redação*, você precisa **estudar com quem realmente entende de concursos e domina a área policial!**

🔑 **Esse é o segredo final!!!**

De nada adianta você seguir todos os segredos revelados nesse E-book se não estiver com um material de boa qualidade em mãos.

**E aqui o Estratégia brilha!** ✨🧠

O Estratégia Concursos é líder absoluto em aprovações, sendo **responsável por preparar 7 em cada 10 aprovados no país**, e possui as ferramentas perfeitas para te guiar rumo à aprovação. 🏆

Nosso material é reconhecido como o **melhor para a área policial**, com a maior taxa de aprovados nos concursos mais disputados do Brasil!!!

E isso não é por acaso. Em nossos materiais, você encontra tudo o que precisa para sua aprovação em um só lugar:

- **Conteúdo estratégico e direcionado:** aulas que vão direto ao ponto, cobrindo o que realmente importa para sua prova;
- **Videoaulas e PDFs direcionados e atualizados:** o suporte ideal para guiar seus estudos e garantir que você não perca tempo com o que não importa;
- **Simulados e questões comentadas:** você treina como se estivesse no dia da prova, identificando seus pontos fortes e ajustando suas estratégias;
- **Planejamento de estudo e revisões inteligentes:** para que você saiba onde está e como chegar mais longe;
- **Materiais de revisão acelerada:** para que você não perca tempo elaborando materiais. Aqui você encontra tudo “*mastigado*” para o seu máximo desempenho; e
- **Muito mais!**

O segredo não está apenas no material, mas em como ele é preparado para transformar **cada esforço seu em resultados reais!**

Nossos professores são especializados em concursos públicos e sabem exatamente o que incluir no material para que você obtenha o **máximo de pontos possível em sua prova.** 🎓

O **Estratégia Concursos** é mais do que uma plataforma de estudos; é o parceiro que entende sua jornada, seus desafios e o peso dos sonhos que você carrega. 🧠

Já ajudamos milhares de alunos pelo Brasil inteiro a conquistarem os seus sonhos e agora queremos te ajudar também!

Dá só uma olhada em alguns de nossos resultados na área policial:

- 🏆 **Na Polícia Federal:** TODOS OS PRIMEIROS LUGARES para os cargos de Agente, Escrivão e Papiloscopista, além de 977 aprovados;
- 🏆 **Na PRF:** 77 dos 100 primeiros colocados, incluindo o PRIMEIRO COLOCADO, além de 952 aprovados no total;
- 🏆 **Na PCDF:** os 1º, 5º, 6º e 7º colocados para o cargo de Agente;
- 🏆 **Na PC-SE:** os 1º, 4º, 5º e 8º colocados para o cargo de Agente;
- 🏆 **Na PC-AM:** os 1º, 2º e 3º colocados para o cargo de Investigador;
- 🏆 **No DEPEN:** os 5 primeiros colocados.

**E sabe o que mais?**

Considerando os últimos concursos da **PF e PRF**, **2 a cada 3** candidatos aprovados utilizaram nossos materiais!!!

## POLÍCIA MILITAR

Olha, se ainda não está convencido de que o Estratégia Concursos tem o material mais completo para a área policial e é a sua melhor chance para conquistar a aprovação, *com a palavra, nossos ex-alunos:*



**Lethicia Nayara De Moraes Paula:** *“Utilizei PDF, videoaulas e flash cards. Uma das vantagens é a economia de tempo, possibilitando estudar a qualquer hora e lugar. Entretanto, se não tiver organização, acaba se perdendo devido a quantidade de vídeos e páginas. Organização semanal é a palavra chave para que o estudo seja produtivo.”*

**Aprovada no concurso PMDF para o cargo de Soldado**



**Ricardo Silva:** *“Os materiais que utilizei na minha preparação foram as videoaulas e os materiais em PDFs do Estratégia, o qual, foi essencial para a minha aprovação. Com esses materiais só tive vantagens. Não estudava muito por livros, pois requer muito tempo de estudo.”*

**Aprovado no concurso PM MT para o cargo de Soldado**



**Douglas França:** *“Faça aquilo que você realmente quer, pois quando você se dedica àquilo que sonha, não tem dificuldade, falta de tempo, falta de interesse, não tem nada que te faça parar. Nunca se compare aos outros, compare-se a você, seja o seu melhor a cada dia, se hoje não conseguiu, procure os erros, arrume-os e siga em frente, porque a persistência te leva à conquista.”*

**Aprovado no concurso da PM-SP em 1º lugar para o cargo de Soldado**



**Bruno Murcia:** *“Como eu tenho memória visual, a melhor opção foram as videoaulas, pois são dinâmicas e ilustrativas. Não é meu forte estudar com materiais impressos, pois não consigo focar muito bem na leitura. Os simulados, por outro lado, me ajudaram a medir minha evolução e ver se o estudo estava sendo produtivo, além disso, ajudam a preparar física e psicologicamente para o estilo de prova que a banca exige.”*

**Aprovado no concurso PM-SP para o cargo de Soldado e na Academia de Polícia Militar do Barro Branco como Aluno Oficial**

## POLÍCIA MILITAR

**Marcus Toloza:** *“Contratei o curso de correção de 3 discursivas do Estratégia e ia ajustando os erros com base nos ensinamentos desses professores. Estudar com boa constância (pelo menos algumas horinhas por dia 6x na semana) e com um bom material (PDF ou videoaulas do Estratégia) é o caminho da aprovação.”*

**2º lugar no concurso PF para o cargo de Agente**



**Luiz Henrique Monteiro:** *“Quando decidi estudar para concursos, comecei a pesquisar quais cursinhos online tinham melhores índices de aprovação e materiais escritos. Então encontrei o Estratégia. Estudei exclusivamente pelos PDF’s do Estratégia.”*

**Aprovado em 1º lugar Geral PRF**



**Jefferson Manke:** *“Sempre usei muito os PDF’s do Estratégia. Esses materiais foram muito importantes na minha preparação e, no momento que comecei a me preparar com eles, foi perceptível a melhora no meu rendimento.”*

**Aprovado em 3º lugar na PRF**



**Adriano Almeida dos Santos:** *“Basicamente estudava por videoaulas e PDF. Tudo dependia do nível em que eu me encontrava, quando não tinha muita noção da matéria, gostava de videoaula pois aprendia com mais facilidade. Quando tinha um certo domínio da matéria, gostava de usar PDF, pois revisava mais rápido e com isso ganhava tempo.”*

**Aprovado em 1º lugar na PC SE para o cargo de Agente**



**Alcinei Loreti Aleixo:** *“Tenham disciplina e acreditem! Se eu, filho de pedreiro e dona de casa, nascido em uma das comunidades mais perigosas da baixada fluminense e cheio de limitações consegui, qualquer pessoa consegue. Meu principal acerto foi acreditar e ir mesmo endividando-me, mesmo com a possibilidade de ter de ir para longe dos meus parentes e amigos. O que mais atrapalha as pessoas na realização dos seus objetivos é não acreditar.”*

**Aprovado em 1º lugar PCD na PC AM para o cargo de Investigador**



## **Não tem jeito, quando se trata de área policial o Estratégia Concursos DOMINA!!!**

Lembre-se: **não é apenas sobre estudar, é sobre estudar certo!** 🎯

A Polícia Militar exige **preparo técnico, físico e mental**, e com as ferramentas certas, sua aprovação deixa de ser um sonho distante para se tornar um objetivo alcançável.

Por isso, temos um convite a fazer: conheça nossos cursos sem compromisso!

Você tem **30 dias** para testar nossos materiais. Caso não goste, devolvemos todo o seu dinheiro, simples assim!

É a nossa garantia incondicional! 🐼

**Conheça nossos cursos!**

Combatente, está pronto para aplicar os segredos que vão transformar sua vida?

Ou melhor, O SEGREDO??? 🧠

A farda da PM está te esperando e nós, do Estratégia Concursos, estamos aqui para garantir que você chegue lá!

Nos vemos na área do aluno???

Espero que sim, guerreiro! 🧠

Bons estudos!

**O que você achou deste e-book?**

Sua opinião é muito importante para nós! Conte-nos como foi sua experiência de estudo com este e-book.

<https://forms.gle/2wX6PbeYVn6t2qnH8>

**Conheça nosso sistema de questões!**

*Estratégia Questões nasceu maior do que todos os concorrentes, com mais questões cadastradas e mais soluções por professores. Clique no link e conheça!*

<https://bit.ly/Sistemas-de-Questões>

