TRILHA APROVA

Kit Base
Plano de Estudos

Como funciona um concurso, diagnóstico e metas, ciclo de estudos, técnicas com base científica, revisões e caderno de erros, planos de 30, 60 e 90 dias, rotina de redação, reta final e dia da prova, com simulado diagnóstico de 60 questões e fichas para imprimir. Acompanha as apostilas de Português, Matemática e RLM, Informática e Redação.

+ AUDIOBOOK · + PLANOS DE 30, 60 E 90 DIAS · + 4 APOSTILAS

SUMÁRIO

O que você vai estudar

MÓDULO 0	Como usar o Kit Base
MÓDULO 1	Como funciona um concurso público
MÓDULO 2	Diagnóstico e metas
MÓDULO 3	Ciclo de estudos
MÓDULO 4	Técnicas de estudo com base científica
MÓDULO 5	Revisões e caderno de erros
MÓDULO 6	Plano de 30 dias (prova próxima)
MÓDULO 7	Plano de 60 dias
MÓDULO 8	Plano de 90 dias (preparação completa)
MÓDULO 9	Rotina de treino de redação
MÓDULO 10	Reta final e dia da prova
MÓDULO 11	Rotina, saúde e constância
MÓDULO 12	Fichas e modelos para imprimir

MÓDULO 3

Ciclo de estudos

1. Por que ciclo, e não grade fixa

Na **grade fixa** ("segunda é Português, terça é Matemática"), um imprevisto na segunda empurra Português para a semana seguinte. No **ciclo**, você segue uma **sequência de sessões**: se perdeu um dia, continua de onde parou. Nada fica para trás.

2. Como montar o seu ciclo

1. **Liste as matérias** do edital (ou da base: Português, Matemática/RLM, Informática, Redação, Direito).
2. **Dê um peso** de 1 a 3 a cada uma, somando importância na prova e sua dificuldade.
3. **Converta peso em sessões:** peso 3 = 3 sessões no ciclo; peso 1 = 1 sessão.
4. **Defina a duração da sessão:** 50 minutos de estudo + 10 de pausa é um bom padrão.
5. **Ordene alternando** matérias pesadas e leves, e de naturezas diferentes (exatas e leitura).

Exemplo de ciclo (12 sessões):

Ordem	Matéria	Ordem	Matéria
1	Português	7	Português
2	Matemática e RLM	8	Informática

MÓDULO 4

Técnicas de estudo com base científica

> *As técnicas abaixo têm apoio em décadas de pesquisa em psicologia cognitiva. Elas não exigem mais horas; exigem **outro jeito** de usar as horas.*

1. Prática de recuperação (testar-se)

Tentar **lembrar** uma informação fortalece a memória mais do que reler. Na prática:

- resolva questões antes de se sentir "pronto";
- feche o material e escreva de memória os pontos principais do tópico;
- use os itens de Certo ou Errado como flashcards.

2. Revisão espaçada

Revisar em **intervalos crescentes** fixa o conteúdo por mais tempo do que estudar tudo de uma vez. Use o esquema **24 horas – 7 dias – 30 dias** do Módulo 5.

MÓDULO 6

Plano de 30 dias (prova próxima)

> *Para quem tem **cerca de um mês** até a prova e **2 a 3 horas por dia**. A prioridade é **revisar o essencial e treinar muitas questões**, não ver tudo do zero.*

Princípios do plano curto

- **Teoria só do que mais cai** (tabelas "O que cai e onde está" de cada apostila).
- **Questões todos os dias**, desde o primeiro.
- **Um simulado por semana**, nas condições da prova.

Semana a semana

Semana	Português	Matemática e RLM	Informática	Redação	Treino
1	interpretação, crase, concordância	porcentagem, regra de três	Windows, Word, Excel	método e estrutura	150 questões + 1 redação
2	pontuação, regência, pronomes	equações, frações, médias	redes, internet, e-mail	1 redação comentada	150 questões + 1 redação

MÓDULO 8

Plano de 90 dias (preparação completa)

> *Para quem tem **três meses ou mais**, inclusive antes do edital. Permite estudar **todas as apostilas da base** com profundidade e chegar à prova com várias rodadas de revisão.*

Estrutura

Mês	Foco	Meta de questões
1	teoria completa de Português e Matemática; Informática em paralelo	600
2	Informática completa, Redação (uma por semana), conteúdo específico do edital	700
3	revisões espaçadas, simulados semanais, redações cronometradas	700 + 6 simulados

Rotina semanal

Dia	Atividade principal
Segunda a sexta	3 sessões do ciclo + revisões vencidas
Sábado	simulado ou bloco grande de questões + redação

MÓDULO 12

Fichas e modelos para imprimir

Ficha 1 — Diagnóstico inicial

Matéria	Acertos (de 20)	Situação (forte, médio, fraco)	Peso no ciclo (1 a 3)
Língua Portuguesa			
Matemática e RLM			
Informática			
Redação (nota de 0 a 10)			
Conteúdo específico			

Ficha 2 — Meu ciclo de estudos

Ordem	Matéria	Feito (✓)	Ordem	Matéria	Feito (✓)
1			7		
2			8		
3			9		
4			10		
5			11		
6			12		