POLÍCIA , APENAS .

GUIA GRATUITO · PARA QUEM NÃO SABE POR ONDE COMEÇAR

O MÉTODO DOS 4 MESES

Você está perdido no meio de tanto PDF, curso e videoaula? Este guia mostra, **passo a passo**, o que estudar em cada dia e como parar de esquecer o que você estuda. Foi com este método que eu saí do fundão da sala e passei na Polícia Penal.

Sem curso caro | Com 1h30 por dia | Modelo de cronograma incluso

Por **Francisco Luciano** · Aprovado na Polícia Penal MG
@policia.apenas · @franciscolucianojr

ANTES DO MÉTODO, A VERDADE

EU ERA O CARA QUE MENOS ACREDITAVA EM ESTUDAR.

Você está perdido e não sabe por onde começar? Acha que método é coisa de gênio? Então deixa eu te contar quem eu era antes.

Eu era o aluno do fundão. Sentava atrás, não prestava atenção e passava de ano no limite. Eu não era burro. Eu só não via sentido em estudar, e ninguém me mostrou um jeito que funcionasse. Por isso, desisti antes mesmo de tentar.

Cresci, arrumei emprego e passei a ganhar bem. Para quem olhava de fora, estava tudo certo. Mas eu estava cansado da rotina. Fazia a mesma coisa todo dia e achava que a minha vida ia ser assim para sempre. Eu queria mudar. Só que eu tinha um grande defeito: **eu começava e desistia.**

Comecei academia e parei. Comecei curso e parei. Tive ideia de negócio e larguei na primeira dificuldade. Era sempre igual: muita vontade no começo e, três semanas depois, uma desculpa. Eu já achava que era assim mesmo: alguém que não termina nada.

Até que um dia eu cansei de desistir. E tomei uma decisão diferente.

Decidi estudar para concurso. Dessa vez eu não prometi "vou estudar todo dia" ou "vou dar o meu melhor". Promessa vaga é fácil de quebrar. Eu prometi uma coisa só: **eu só paro quando passar.** Não importava quanto tempo levasse.

O que mudou não foi a minha inteligência. Foi o meu **jeito** de estudar. Parei de estudar no improviso e criei um sistema. Eu sabia o que fazer em cada dia e revisava cada matéria antes de esquecer. Não virei a noite estudando. Só estudei um pouco todo dia, de forma organizada, com o tempo que eu tinha.

Em **4 meses, fui aprovado na Polícia Penal de Minas Gerais.** O mesmo cara do fundão, que largava tudo pela metade.

Se funcionou com alguém que nunca terminava nada, pode funcionar com você. Nas próximas páginas, eu te ensino o método inteiro, passo a passo. De graça.

O VERDADEIRO MOTIVO DO FRACASSO

O PROBLEMA NÃO É VOCÊ. É A FALTA DE MÉTODO.

Você assiste à aula, faz resumo e grifa tudo. Uma semana depois, já esqueceu o artigo da lei. E se sente culpado.

Pare de se culpar. Isso não é falta de inteligência nem de esforço. É **como o cérebro funciona**. Ele apaga o que acha que não é importante. E, para ele, uma coisa que você viu uma vez só e nunca mais revisou não é importante.

Isso é estudado há mais de cem anos e tem nome: **curva do esquecimento**. Ela mostra que, poucos dias depois de estudar, você esquece a maior parte do conteúdo. A não ser que revise na hora certa.

> **Por isso, estudar muitas horas não garante aprovação.** Não passa quem assiste mais aulas ou tem mais material. Passa quem **esquece menos**. E, para esquecer menos, você não precisa de mais esforço. Precisa de método.

Faça o teste agora. Quantos destes erros você comete?

- ✕ abre o material sem saber qual matéria estudar hoje e perde tempo decidindo;
- ✕ pula de curso em curso, de PDF em PDF, e não termina nenhum;
- ✕ estuda coisa nova todo dia e nunca volta no que já viu;
- ✕ só revisa quando sobra tempo ou na véspera da prova;
- ✕ para de estudar por semanas quando a rotina aperta;
- ✕ sente que estuda muito e aprende pouco.

Marcou dois ou mais? Então o problema nunca foi você. Você só não tinha um caminho claro. A boa notícia é que isso tem solução. E a solução são quatro passos simples, que eu vou te mostrar agora.

O MÉTODO, PARTE POR PARTE

AS 4 PARTES DO MÉTODO DOS 4 MESES

Não é segredo nem truque. É um sistema que resolve os erros da página anterior. Você não precisa de mais material. Precisa de **organização**. Aqui eu te ensino a fazer **no papel**, do jeito que eu fiz no começo.

01 SAIBA POR ONDE COMEÇAR E O QUE ESTUDAR EM CADA DIA

O primeiro erro é abrir o material e não saber por onde começar. Faça assim:

- Pegue o edital (ou o último edital) e anote **todas as matérias**.
- Dê uma **nota de 1 a 3** para cada matéria. Dê nota maior para a que tem mais questões na prova e para a que você acha mais difícil.
- Anote **quanto tempo você tem de verdade** por dia. Estudar 1h30 todo dia é melhor que planejar 6h no fim de semana e não cumprir.
- Monte uma **fila de matérias**. As de nota maior aparecem mais vezes. Chegou ao fim da fila? Comece de novo. Assim você sempre sabe o que estudar.

> **Não sabe qual matéria estudar primeiro?** Comece pela de nota 3 que tem mais questões na prova. Não existe ordem perfeita. Existe a ordem que você cumpre.

02 REVISE NA HORA CERTA (A PARTE QUE QUASE NINGUÉM FAZ)

Esta é a parte que separa quem passa de quem só estuda. Estudou um assunto novo? Marque revisões rápidas dele nestes dias:

ESTUDOU HOJE → revise depois de 1 dia → 3 dias → 7 dias → 15 dias

Cada revisão é rápida: leia o resumo, faça duas ou três questões e veja os flashcards do assunto. Assim, você revisa **pouco antes de esquecer**, e o conteúdo fica na memória. No papel, use um calendário e anote o dia de revisar cada assunto.

03 MEMORIZE COM FLASHCARDS

Flashcard é um cartão com uma pergunta na frente e a resposta atrás. No resumo, você só lê. No flashcard, você **precisa lembrar a resposta**. E é tentando lembrar que você memoriza.

- Faça cartões do que mais cai na prova e do que você mais confunde: **prazos** ("Qual o prazo do habeas corpus?"), **penas** e **exceções** da lei.
- Na frente, a pergunta. Atrás, uma resposta curta. Nada de cartão com meia página.
- Revise os cartões nos mesmos dias da revisão (parte 2). Os que você errar, veja mais vezes. Os que acertar, veja menos.

04 NÃO PARE NO MEIO DO CAMINHO

Imprevistos acontecem. Você vai faltar um dia ou até uma semana. O maior erro é achar que "estragou tudo" e começar do zero. Ou pior: desistir. A regra aqui é simples:

> **Faltou? Não comece do zero. Reorganize e continue de onde parou.**

Faça primeiro as revisões atrasadas. Depois, siga a sua fila de matérias normalmente. Ser constante não é nunca falhar. É **sempre voltar**. Quem volta rápido, passa.

Essas quatro partes foram tudo o que eu fiz. Não paguei curso caro. Não estudei 10 horas por dia. Só estudei **a matéria certa e revisei na hora certa**, com o tempo que eu tinha.

VOCÊ NÃO PRECISA ENTENDER TUDO HOJE

Só precisa dar o primeiro passo. Vire a página. Em 20 minutos, você monta o seu plano da semana e **nunca mais abre o material sem saber o que fazer**.

MONTE AGORA, NA PRÁTICA

SEU PLANO EM 5 PASSOS. COMECE HOJE.

Separe 20 minutos, um papel e o edital. Não deixe para segunda-feira. Quem espera o momento perfeito continua perdido.

1. **Anote as matérias e dê uma nota de 1 a 3.**
   Mais questões na prova e mais dificuldade = nota maior.
2. **Anote quanto tempo você tem em cada dia da semana.**
   Seja sincero. Estudar pouco todo dia é melhor que muito de vez em quando.
3. **Monte a fila de matérias e preencha a semana.**
   Coloque as matérias nos horários. As de nota maior aparecem mais vezes.
4. **Marque as revisões no calendário.**
   Para cada assunto novo, marque revisão depois de 1, 3, 7 e 15 dias.
5. **Faça flashcards do que mais cai e cumpra o dia.**
   No fim do dia, marque o que fez. No fim da semana, ajuste o plano.

MODELO DE CRONOGRAMA SEMANAL

Imprima ou copie. Preencha com as suas matérias e horários.

DIA	MATÉRIA NOVA 1	MATÉRIA NOVA 2	REVISÕES DO DIA (1, 3, 7 E 15 DIAS)
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Dica: deixe um horário livre na semana. Ele serve para os imprevistos, sem atrapalhar o resto do plano. É a sua proteção contra a desistência.

DESAFIO DA PRIMEIRA SEMANA

Preencheu a tabela? Tire um print, poste nos stories e me marque no **@policia.apenas** e no **@franciscolucianojr**. Eu reposto quem começou de verdade. E, quando você assume o compromisso em público, fica mais difícil desistir.

VOCÊ APRENDEU A FAZER NO PAPEL. AGORA, O ATALHO.

E SE TUDO ISSO FOSSE FEITO POR VOCÊ?

Fazer esse método no papel funciona. Foi assim que eu comecei. Mas vou ser sincero: dá trabalho, toma tempo e é fácil se perder no caminho.

Dar nota às matérias, montar a fila, anotar o dia de cada revisão e refazer tudo quando você falta... Isso gasta a energia que deveria ir para o mais importante: **estudar.** Muita gente desiste não por preguiça, mas porque se perde na organização.

Por isso, como eu trabalho com tecnologia, transformei esse método em uma plataforma que faz **tudo isso sozinha para você**. Você não precisa montar nada. Só precisa **sentar e estudar**.

NO PAPEL	NA PLATAFORMA
• Você dá nota às matérias e monta a fila	✓ Mostra o que estudar **hoje**, na ordem certa
• Você anota cada revisão no calendário	✓ Marca o **dia certo** de cada matéria
• Você confere o que revisar hoje	✓ Marca as revisões sozinha (1, 3, 7 e 15 dias)
• Você refaz o plano quando falta	✓ Refaz o plano se você faltar
• Você cria e organiza os flashcards	✓ Monta os flashcards e mostra sua evolução

É o mesmo método deste guia, só que automático. Você abre o app e ele diz: **"hoje você estuda isto, nesta ordem, e revisa isto."** Sem planilha e sem desculpa. É só fazer.

NUNCA MAIS FIQUE PERDIDO: ENTRE NO GRUPO VIP

A plataforma está chegando. Quem entra no grupo VIP do WhatsApp recebe dicas e matérias explicadas de forma simples. Também fica sabendo antes de todo mundo quando as vagas abrirem, com **condição especial de lançamento**.

Entrar no grupo VIP do WhatsApp → Toque no botão para entrar no grupo

Ainda não sabe por onde começar? Mande **MÉTODO** no direct e me conte para qual concurso você estuda.
Instagram: **@policia.apenas** e **@franciscolucianojr**

Polícia, Apenas. é um projeto independente de preparação para concursos. Não tem ligação com a Polícia Penal de Minas Gerais, a SEJUSP-MG ou qualquer órgão público. Este material é informativo e não garante aprovação. Os resultados variam de pessoa para pessoa e dependem da sua constância. © 2026 Polícia, Apenas.