

E-BOOK GRATUITO

O CAMINHO DA FARDA

Os 7 passos para ser aprovado em concursos policiais — da mentalidade ao TAF
— que ninguém te conta

ESCRITO POR
SGT FÁBIO

18 anos de farda · PMDF · GTOP 35

Aprovado: 1º lugar PPGO · 6º PCGO · PMDF

SUMÁRIO

ANTES DE COMEÇAR Uma palavra de quem está dentro

PASSO 1 A verdade que ninguém te conta sobre passar na polícia

PASSO 2 Mentalidade de aprovado: a minha virada de chave

PASSO 3 O método que me tirou do lugar

PASSO 4 As matérias que mais derrubam — e como atacá-las

PASSO 5 Inteligência emocional na reta final

PASSO 6 O TAF: por que quem passa na teórica reprova aqui

PASSO 7 Seu plano dos primeiros 30 dias

O PRÓXIMO PASSO Você não precisa fazer isso sozinho

ANTES DE COMEÇAR

Uma palavra de quem está dentro

Eu visto a farda todos os dias. Hoje sirvo na Polícia Militar do Distrito Federal, atualmente no **GTOP 35**, e já são 18 anos de farda e de segurança pública. Ao longo desse caminho, passei pelo Batalhão de Choque, sou Raiado 25, tive experiência na área de inteligência e passagem pelo BOPE, onde atuei inclusive na segurança de dignitários da Embaixada de Israel. A Polícia Militar me proporcionou muito conhecimento, muita experiência e muita vivência de rua. Mas nem sempre foi assim. Eu sei exatamente o que é olhar para um edital e sentir que o sonho está longe demais — porque eu já estive aí.

Este material não é mais um resumo de matéria. Disso o mundo já está cheio, e olha: resumo nenhum aprova ninguém sozinho. O que aprova é caminho. É método. É mentalidade. É saber onde colocar sua energia quando o tempo é curto e a vontade de desistir é grande.

Hoje eu trago os meus 18 anos de conhecimento, toda a minha experiência e a minha trajetória para que você consiga, no menor tempo possível, conquistar a sua aprovação — com organização e método de quem já chegou lá. Eu já percorri esse caminho, conheço cada atalho e cada armadilha, e é exatamente isso que me permite ajudar outras pessoas a alcançarem a tão sonhada aprovação.

Nas próximas páginas eu vou te entregar os 7 passos que me levaram de um salário de pouco mais de mil reais até três aprovações em concursos policiais em um único ano. Não é teoria de quem leu sobre o assunto. É o caminho de quem fez, errou, ajustou a rota e venceu.

Leia com caneta na mão. Ao final de cada passo, anote uma única ação que você vai aplicar ainda esta semana. Conhecimento que não vira ação não aprova.

PASSO 1

A verdade que ninguém te conta sobre passar na polícia

A maioria das pessoas acha que reprovou por falta de inteligência ou por falta de tempo. Quase nunca é isso. A verdade é mais dura e, ao mesmo tempo, mais libertadora: a maioria reprova por **falta de direção**.

Estudar muito não é o mesmo que estudar certo. Eu vejo todos os anos candidatos que passam meses sobre os livros, leem tudo, fazem dezenas de cursos — e mesmo assim não saem do lugar. Eu fui um deles no começo. Estudava sem método, só acumulando conteúdo, e a nota não subia.

As 3 mentiras que travam o candidato

- **“Preciso saber tudo antes da prova.”** Não. Você precisa dominar o que mais cai e treinar a forma como cai.
- **“Não tenho tempo de estudar.”** Eu estudei trabalhando e vivendo com pouco. O problema quase nunca é a quantidade de tempo, é o que você faz com o tempo que tem.
- **“É só passar na prova teórica.”** Errado, e perigoso. Muita gente boa de prova reprova no TAF. Voltaremos nisso no Passo 6.

Aceitar que o problema é direção, e não capacidade, muda tudo. Porque direção se aprende. E é exatamente isso que você tem em mãos agora.

PASSO 2

Mentalidade de aprovado: a minha virada de chave

Tudo começou quando eu decidi virar a chave da minha vida. Eu trabalhava numa empresa ganhando pouco mais de mil reais por mês. Em determinado momento tomei uma decisão que assustaria muita gente: fiz um acordo para sair da empresa e me organizei para viver com cerca de **quinhentos reais por mês** daquele dinheiro, até a minha sonhada aprovação.



Sgt Fábio — PMDF · GTOP 35

Eu apostei em mim. Abri mão do conforto, do lazer, das saídas com os amigos, dos canais de TV. Passei a viver para um único objetivo. Não foi fácil, e não vou fingir que foi. Foi um período de muito sacrifício e muita entrega. Mas eu estava completamente focado e decidido.

Eu não tinha dinheiro para pagar os cursinhos caros da época. Então estudava nas bibliotecas perto desses cursinhos — em parte para buscar a energia de quem também estava ali lutando pelo sonho. Como não podia comprar livros (e quem estuda sabe como a doutrina, principalmente de Direito, é cara), eu estudava com o material que eu mesmo produzia, à mão. Aquilo que hoje plataformas como Estratégia e Gran Cursos entregam prontas e de forma virtual, eu montava manualmente, do zero. Por isso eu conheço esse caminho passo a passo.

Cheguei a pegar xerox mal reproduzidas que outros candidatos deixavam nas bibliotecas para refazer as listas de exercícios. Lembro de uma cópia de Direito Administrativo tão apagada que tive que passar caneta por cima para conseguir ler e estudar. Foi uma vida difícil e sofrida nesse processo. Mas, conforme o tempo passou, fui ajustando a rota, me organizando melhor — e no fim, todo esse processo deu certo.

No começo, mesmo com toda essa entrega, eu não saía do lugar. Estudava só com livros, sem direcionamento, sem organização. Foi quando entendi que vontade sem método é desperdício de sacrifício.

Em UM ano de estudo, passei em três concursos policiais. Mas o primeiro resultado veio depois de uma reprovação — e foi ela que me ensinou a ajustar a rota.

Eu fui reprovado na minha primeira tentativa para Escrivão da Polícia Civil de Goiás — na redação. Doeu. Mas em vez de desistir, analisei onde tinha falhado, ajustei a rota e intensifiquei o treino de redação e exercícios. No resultado seguinte, veio a **aprovação na Polícia Civil de Goiás (6º lugar)**.

Com o método já ajustado, fiz o concurso da Polícia Penal de Goiás e conquistei o **1º lugar** na minha classificação regional. Poucos meses depois saiu o concurso da **PMDF**, onde também fui aprovado e classificado — e é onde sirvo até hoje, há 18 anos.

A lição que fica: a mentalidade de aprovado não é não ter medo nem não falhar. É decidir, sacrificar o que precisa ser sacrificado por um tempo, e ajustar a rota toda vez que errar — sem largar o objetivo.

PASSO 3

O método que me tirou do lugar



Disciplina e propósito

A virada nos meus resultados não veio de estudar mais horas. Veio de mudar **COMO** eu estudava. Quando montei o meu próprio método, a evolução foi enorme. Disciplina e organização — não talento — foram o que me levaram lá.

Estes são os pilares desse método, e cada um deles você pode aplicar a partir de hoje, independente do seu nível atual:

1. Material ativo e direcionado

Eu parei de só ler e passei a produzir meu material: resumos e quadros esquemáticos feitos pela minha própria mão. Escrever com as próprias palavras fixa muito mais do que reler o livro do autor pela décima vez. Mas tem um diferencial que eu aplico hoje na mentoria: em vez de você se perder tentando resumir tudo, a gente parte do material que você já estuda e **delineia juntos o esquema** — separando, de forma estratégica, apenas os pontos que de fato mais caem nas principais disciplinas. Assim você não desperdiça tempo com o que é secundário e foca energia no que realmente decide a prova.

2. Baterias de exercícios para criar memória ativa

Concurso se ganha resolvendo questão, não só lendo teoria. O exercício mostra como a banca cobra, treina o tempo de prova e revela exatamente o que você ainda não domina. Quando essas baterias são bem direcionadas — focadas nos pontos certos e repetidas de forma organizada — elas criam uma espécie de **memória ativa**, quase muscular: o conteúdo é massificado e passa a vir de forma automática na hora da prova. É assim que você aproveita cada janela de tempo que tem, por menor que seja, sem desperdício. Foi resolvendo bateria após bateria, de forma estruturada, que minha nota começou a subir de verdade — e é esse caminho mais rápido e estratégico que eu construo junto com o aluno.

3. Estudo intervalado com descanso

Eu trabalhava com blocos de estudo concentrado intercalados com descanso planejado. A mente cansada não fixa. Descanso, dentro do método, não é preguiça — é parte do estudo.

Repare: nenhum desses pilares depende de talento. Todos dependem de organização. É isso que torna o método replicável — por mim, e por você.

PASSO 4

As matérias que mais derrubam — e como atacá-las

Em concursos policiais, algumas matérias têm um peso enorme e, ao mesmo tempo, são as que mais assustam o candidato. O erro é fugir delas. A estratégia certa é o contrário: priorizar quem mais pontua.

Onde está a maior pontuação

- **Português e Redação:** caem em quase tudo e desempatam. Foi exatamente a redação que me reprovou na primeira tentativa — e foi ajustando isso que eu virei o jogo.
- **Direito (Constitucional, Penal, Administrativo):** volume grande, mas previsível. Banca repete temas. Estude por incidência.
- **Legislação específica da carreira:** muita gente ignora e perde pontos fáceis que o concorrente preparado não perde.

Como atacar uma matéria pesada sem travar

- Comece pelos tópicos que MAIS caem, não pelo índice do livro.
- Faça questões da matéria desde o primeiro dia — não espere “terminar a teoria”.
- Transforme cada erro em um resumo curto de revisão.

Travar em uma matéria quase nunca é falta de capacidade. É abordagem errada. Mude a ordem de ataque e a sensação de “matéria impossível” costuma desaparecer.

PASSO 5

Inteligência emocional na reta final

Você pode estudar tudo certo e ainda assim perder a prova no campo emocional. A reta final é onde muitos candidatos preparados se sabotam — não por falta de conteúdo, mas pelo peso da ansiedade, da espera e da tensão acumulada ao longo de meses.

A tensão que ninguém te avisa

Quando a gente passa muitos meses em estado de tensão — esperando o edital, esperando a data, esperando o resultado — o corpo paga essa conta. A pessoa fica com os músculos, os tendões e os ligamentos constantemente contraídos, vive em alerta, dorme mal. E o estresse prolongado tem um efeito perigoso: ele derruba a imunidade e deixa o corpo mais vulnerável a lesões e a adoecer — muitas vezes justamente na hora errada.

Eu vivi isso na pele. No concurso da Polícia Civil de Goiás — o que eu mais queria — cheguei para fazer a prova gripado e com febre alta. E não foi azar: foi o preço da ansiedade, da expectativa e do nervosismo acumulados. O corpo cobrou no pior momento possível.

Eu fiz aquela prova doente, no limite. E aprendi, do jeito mais difícil, que preparar a mente e o equilíbrio emocional é tão estratégico quanto preparar o conteúdo. De que adianta saber a matéria se você chega quebrado no dia decisivo?

3 chaves emocionais que funcionam

- **Rotina acima de motivação.** Motivação vai e volta. Rotina definida te faz estudar — e descansar — mesmo no dia ruim, sem viver em alerta o tempo todo.
- **Cuide do corpo para proteger a mente.** Sono, respiração, atividade física e pausas reais reduzem a tensão acumulada e seguram a imunidade lá em cima na reta final.
- **Simule a prova real.** Treinar sob pressão (tempo, silêncio, prova completa) tira o pânico do dia oficial e ensina seu corpo a ficar calmo na hora que importa.

Quem cuida do emocional e do físico ao longo do caminho chega na prova inteiro. E quem chega inteiro rende tudo aquilo que treinou — não menos por causa de uma gripe, uma noite mal dormida ou uma crise de ansiedade evitável.

PASSO 6

O TAF: por que quem passa na teórica reprova aqui

Este é o passo que quase ninguém trata — e é onde eu vejo bons candidatos perderem tudo. O Teste de Aptidão Física reprova gente que gabaritou a prova teórica. Não porque sejam fracos, mas porque deixaram o físico para a última hora. Eu treino e me mantenho preparado até hoje — porque sei que o corpo é parte do trabalho, não um detalhe.



Preparo físico é rotina, não pressa

TAF não se prepara em 30 dias. O corpo precisa de tempo para evoluir com segurança. Por isso o físico tem que começar no MESMO dia que a teoria.

Os erros clássicos no TAF

- Deixar para treinar só depois de passar na teórica.
- Treinar pesado de última hora e se lesionar antes do teste.
- Ignorar a técnica das provas específicas (corrida, barra, etc.) e perder por detalhe, não por preparo.

O jeito certo de encarar

- Físico e teoria caminham juntos desde o primeiro dia de preparação.
- Evolução gradual e constante protege contra lesão e garante o índice.
- Conhecer o protocolo exato do edital e treinar exatamente naquilo.

Como policial, eu sei o nível físico que a função exige de verdade — e oriento isso desde o início. O TAF não pode ser surpresa. Ele tem que ser só a confirmação de um trabalho que começou lá atrás.

PASSO 7

Seu plano dos primeiros 30 dias

De nada adianta este material se ele não virar ação. Então aqui está um plano concreto para os seus próximos 30 dias. Simples de propósito — porque o que é simples, você cumpre.

Semana 1 — Direção

- Defina a carreira-alvo e baixe o último edital dela.
- Liste as matérias por peso e incidência.
- Monte uma rotina realista de estudo dentro do SEU tempo disponível.

Semana 2 — Método

- Comece a produzir seus próprios resumos e quadros esquemáticos.
- Inicie baterias de exercícios desde já, mesmo sem “saber tudo”.
- Inicie o preparo físico para o TAF — ainda que leve, mas comece.

Semana 3 — Ritmo

- Ajuste a rotina conforme o que funcionou e o que não funcionou.
- Aumente o volume de questões nas matérias de maior peso.

Semana 4 — Consolidação

- Faça um primeiro simulado cronometrado.
- Revise os erros e transforme-os em resumos de revisão.
- Avalie: o que precisa de ajuste para o próximo mês?

Trinta dias assim já colocam você à frente da maioria dos candidatos — que seguem estudando sem direção, sem método e sem preparar o físico.

O PRÓXIMO PASSO

Você não precisa fazer isso sozinho

Eu levei um ano para passar em três concursos — mas levei muito mais que isso tentando descobrir sozinho o caminho certo. Você não precisa repetir os meus erros.

Esse é o sentido de uma mentoria: encurtar a sua estrada.

Na minha **mentoria individual**, eu acompanho você de perto: planejamento, ciclo de estudos, inteligência emocional e preparação para o TAF desde o primeiro dia. São poucas vagas, porque o acompanhamento é de verdade.

Quer dar o próximo passo?

Me chame no WhatsApp e diga: “Quero aplicar para a mentoria”. Vou te explicar como funciona e ver se faz sentido para o seu momento.



Eu visto a farda.

Vou te mostrar o caminho até você vestir a sua.

— Sgt Fábio · @_sgtfabio