



PROTOCOLO

RECUPERANDO O FOCO NOS ESTUDOS EM 5 PASSOS

Você está perdendo sua vaga na PF/PRF para uma “máfia”.
Descubra como parar de ser manipulado pelas redes
sociais e voltar a ter controle total da sua atenção.



OLHE PRA VOCÊ HÁ POUCOS MINUTOS ATRÁS...

VOCÊ SE SENTOU PRA ESTUDAR.



MATERIAL ABERTO.



CELULAR POR PERTO.



E sem nem perceber... seu dedo já tava rolando o feed do Instagram. Pode falar, isso sempre acontece com você...

Sinto muito te falar, mas isso NÃO é coincidência.

Isso é só mais um sinal de que você NÃO está no controle.
E eu vou te mostrar como mudar isso agora,
nas próximas páginas.

A VERDADE QUE NINGUÉM TE CONTOU

A indústria da distração movimenta mais de US\$80 bi, ou seja, mais de R\$450 bilhões por ano.



Qual é o tamanho do mercado global de Redes Sociais?

O tamanho do mercado global Redes sociais deve atingir US \$ 81,42 bilhões em 2024 e crescer a um CAGR de 17,09% para atingir US \$ 179,22 bilhões em 2029.

E SABE QUEM PAGA ESSA CONTA? **VOCÊ.**

A moeda é sua atenção

→ Seu foco.

→ Seu sonho de ser aprovado no concurso policial dos seus sonhos.

Você acha que está lutando contra a procrastinação. Mas, na real, está lutando contra **empresas bilionárias que viciam o seu cérebro deliberadamente.**



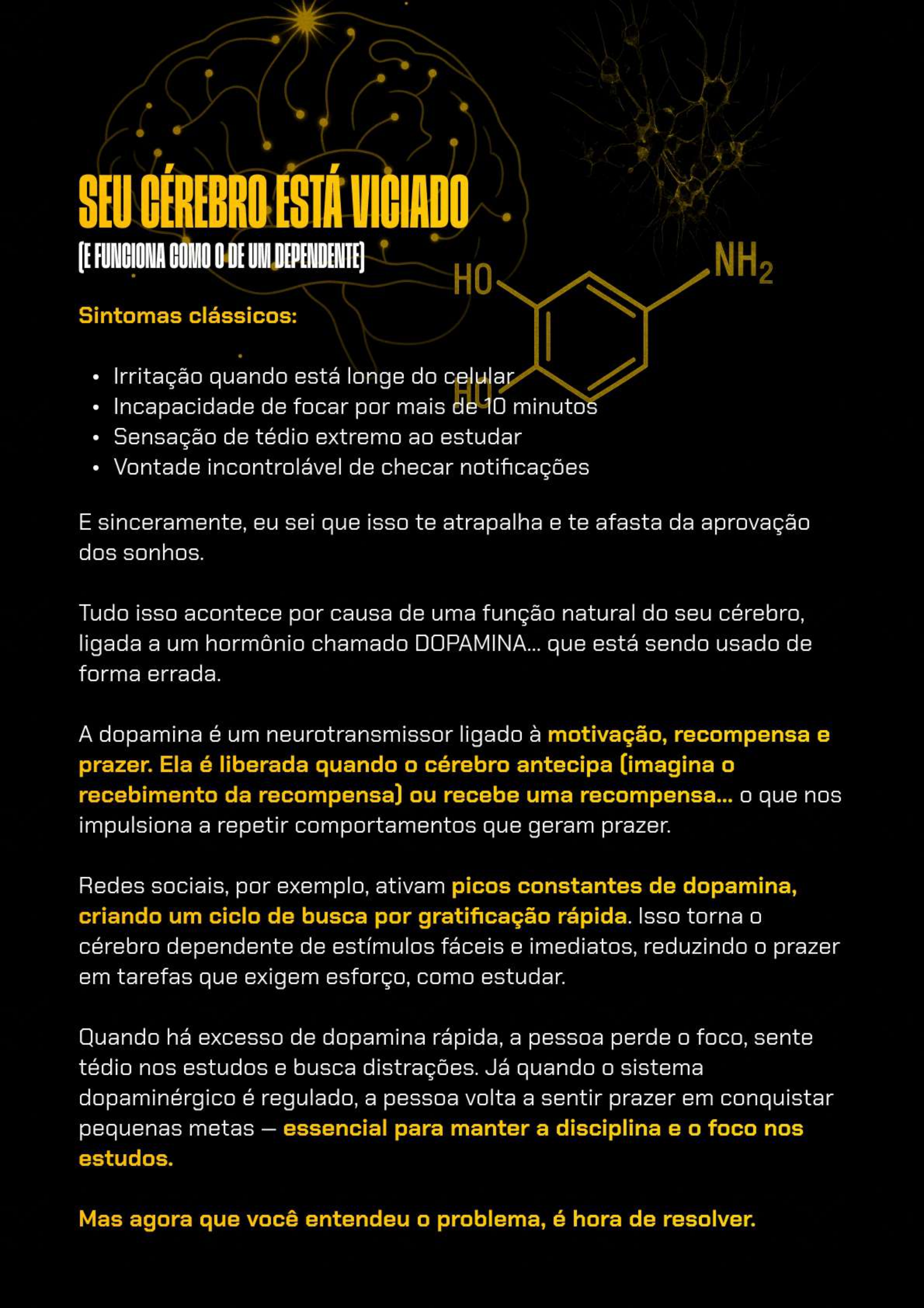
MAS O QUE ESSAS EMPRESAS FIZERAM PRA ME VICIAR?

As redes sociais usam dispositivos específicos pra te manter preso:

- **Scroll Infinito:** conteúdo que nunca acaba. Você arrasta a tela, e sempre aparece uma atualização com novos posts.
- **Stories e Snaps - conteúdos que expiram:** Estes conteúdos somem após 24h de publicação. Funcionam como reality shows, com gatilhos que sempre nos fazem querer ver os próximos para nos manter atualizados. Ativam o FOMO (medo de perder algo) na nossa mente. O medo de ficar de fora, de ser o único a não saber sobre uma novidade ou o único a não participar de um momento.
- **Algoritmo Personalizado:** seu feed é único, feito sob medida para te manter ali. Os algoritmos de redes sociais trabalham a cada dia mais para entender os seus padrões de consumo de conteúdos, e posteriormente, te entregar exatamente aquilo o que te interessa mais. Tudo isso para te manter mais tempo ativo na plataforma.
- **Auto-play:** O próximo conteúdo aparece para você sem demandar um “esforço” de passar para o próximo. Você pode deixar rolando os stories ao longo de todo um dia, como uma playlist de músicas infinita. Sem preocupação de ter que escolher o que vai aparecer em seguida.
- **Likes e notificações:** pequenas doses de dopamina, como uma droga. O ser humano pela própria natureza é dependente da sensação de pertencimento. A cada like recebido, o seu cérebro entende que você foi aceito, que você é legal, que você é relevante. E assim como qualquer outra droga química, à medida em que ele se acostuma com aquela “dose” de dopamina, sempre exige mais e mais.

Viu só? O seu cérebro foi programado para perder o foco.

Mesmo sem você perceber.



SEU CÉREBRO ESTÁ VICIADO

[E FUNCIONA COMO O DE UM DEPENDENTE]

Sintomas clássicos:

- Irritação quando está longe do celular
- Incapacidade de focar por mais de 10 minutos
- Sensação de tédio extremo ao estudar
- Vontade incontrolável de checar notificações

E sinceramente, eu sei que isso te atrapalha e te afasta da aprovação dos sonhos.

Tudo isso acontece por causa de uma função natural do seu cérebro, ligada a um hormônio chamado DOPAMINA... que está sendo usado de forma errada.

A dopamina é um neurotransmissor ligado à **motivação, recompensa e prazer. Ela é liberada quando o cérebro antecipa (imagina o recebimento da recompensa) ou recebe uma recompensa...** o que nos impulsiona a repetir comportamentos que geram prazer.

Redes sociais, por exemplo, ativam **picos constantes de dopamina, criando um ciclo de busca por gratificação rápida.** Isso torna o cérebro dependente de estímulos fáceis e imediatos, reduzindo o prazer em tarefas que exigem esforço, como estudar.

Quando há excesso de dopamina rápida, a pessoa perde o foco, sente tédio nos estudos e busca distrações. Já quando o sistema dopaminérgico é regulado, a pessoa volta a sentir prazer em conquistar pequenas metas — **essencial para manter a disciplina e o foco nos estudos.**

Mas agora que você entendeu o problema, é hora de resolver.

OS 5 PASSOS PARA CONSERTAR O SEU CÉREBRO E ENTRAR NO CAMINHO DA APROVAÇÃO.

Passo 1: Faça o Detox de Dopamina Progressivo

Durante anos, seu cérebro foi condicionado a buscar gratificação imediata. Cada deslizar de dedo no feed, cada notificação de curtida, cada "só mais um vídeo" programaram sua mente para rejeitar tudo o que exige esforço — como sentar, abrir um PDF e estudar por 1 hora.

O **Detox Mental de Dopamina** é o choque necessário para interromper esse ciclo vicioso. Não se trata de cortar tudo de uma vez — isso pode gerar abstinência, ansiedade e recaídas. Este é um processo inteligente e progressivo para reeducar o seu cérebro a encontrar prazer nas tarefas que realmente importam.

Por que esse detox é essencial?

- Reduz a ansiedade provocada pelo excesso de estímulos.
- Reativa a capacidade de concentração por períodos mais longos.
- Restaura a motivação verdadeira, baseada em progresso real, não em curtidas ou notificações.

Desvicia sua mente de estímulos vazios, abrindo espaço para o foco profundo.

Estudar exige esforço, sim — mas o que poucos sabem é que o seu cérebro pode voltar a gostar disso. O detox é o primeiro passo para que sentar e estudar não pareça mais uma tortura, mas sim um hábito natural e recompensador. E então, estude como um atleta de alta performance! Batendo meta após meta.

Como aplicar?

Você vai seguir um protocolo de 6 semanas, baseado em neurociência e validado por centenas de alunos aprovados. Cada semana tem objetivos específicos – começando por reduzir o tempo de redes sociais, ajustar sua alimentação, controlar o consumo de entretenimento digital e, finalmente, resetar sua sensibilidade à dopamina.

 **O passo a passo completo desse protocolo está anexo no final deste e-book.** Nele você encontrará instruções detalhadas para cada semana, com metas realistas, práticas e mensuráveis.

Passo 2: Dê a Esmola que o Inimigo Cobra

Você não vence um vício com força bruta. O cérebro que está habituado a estímulos constantes – como redes sociais, doces, vídeos curtos e jogos – não vai aceitar bem o corte abrupto. Ele vai entrar em modo de alarme: ansiedade, irritabilidade, insônia, compulsão. Por isso, a estratégia aqui é clara: ofereça pequenas doses com consciência e horário definido. Essa é a “esmola” que acalma o inimigo interno, sem dar a ele o controle.

Como aplicar?

Você vai programar o uso das distrações, transformando o que antes era impulso em escolha estratégica.

- **Redes sociais:** defina um horário fixo e um tempo limite por dia (ex: 20–30min após os estudos).
- **Entretenimento:** evite usar como “fuga”. Use como uma pausa programada e controlada.
- **Estudo:** use técnicas como Pomodoro (25min foco / 5min descanso) para intercalar esforço e recompensa sem esgotar a mente.

Ferramentas que te ajudam nessa fase:

- **Pomodoro Timer:** organiza seus ciclos de foco e pausa.
- **Forest App / ScreenZen:** bloqueiam apps por tempo determinado.
- **Agenda de estímulo:** anote quando e por quanto tempo você vai se permitir acessar redes ou lazer digital.

⚠ **Importante:** Mesmo após as 6 semanas do detox, a reinserção das redes sociais e demais estímulos deve ser feita com cautela. O seu cérebro estará mais sensível e, se você voltar ao uso descontrolado, pode regredir rapidamente para o vício. A meta não é viver sem redes, mas usá-las com inteligência – sem que elas te usem.

Passo 3: Blinde Seu Ambiente

Se o seu cérebro fosse um guerreiro focado na aprovação, o seu ambiente seria o campo de batalha. E, nesse campo, qualquer objeto, barulho ou estímulo errado pode se tornar uma armadilha que te derruba.

Por mais que você queira se concentrar, **se o ambiente ao seu redor estiver poluído, desorganizado ou carregado de distrações**, seu cérebro vai ser puxado para o lado errado. A culpa não é sua. É do contexto.

Por isso, o terceiro passo é: **projetar um ambiente que favorece o foco.**

Como blindar seu ambiente?

1. Celular fora de vista.

- Não basta colocar em “modo avião”. O ideal é que ele **não esteja nem no mesmo cômodo.**
- O simples fato de ver o celular ativa gatilhos mentais e expectativa de recompensa.

2. Tenha um local fixo para estudar.

- Sempre a mesma cadeira, a mesma iluminação, o mesmo posicionamento.
- Isso cria uma ancoragem mental: seu cérebro entende que aquele local é sinônimo de foco.

3. Organize visualmente o seu espaço.

- Sempre a mesma cadeira, a mesma iluminação, o mesmo posicionamento.
- Isso cria uma ancoragem mental: seu cérebro entende que aquele local é sinônimo de foco.

4. Estímulo sensorial neutro.

- Evite cheiros fortes, músicas com letra ou interrupções sonoras.
- Sons neutros (como lo-fi, música ambiente instrumental ou white noise) podem ajudar.

5. Prepare antes.

- Tenha tudo pronto antes de começar (água, material, anotações). Quanto menos você levantar, mais fácil manter a imersão.

 O que antes era um espaço qualquer, se torna um atalho mental para o estado de estudo profundo. Quanto mais você repetir esse padrão, mais rápido o cérebro entra em “modo foco” sempre que você sentar ali.

Passo 4: Blinde Sua Mente com o Ciclo de Recompensa

Use a dopamina a seu favor:

Você não precisa ser um gênio para passar.

Mas precisa entender como o seu cérebro aprende e se motiva.

Seu cérebro funciona por ciclos de estímulo e recompensa.

É assim que ele aprende o que deve ser repetido:

faço algo → me sinto bem → repito.

E adivinha quem entendeu isso muito antes de você? As redes sociais.

Cada story assistido, cada curtida recebida, cada novo vídeo sugerido... tudo isso gera **pequenas doses de dopamina**, que reforçam aquele comportamento. Você se vicia sem nem perceber.

Só que agora você vai virar esse jogo. Vai usar essa mesma lógica, **mas para construir um ciclo vicioso positivo em torno dos seus estudos.**

Como aplicar o Ciclo de Recompensa a seu favor:

1. Ritual de Entrada

- Comece toda sessão de estudos com um ritual rápido e repetível.
- Pode ser organizar sua mesa, fazer uma respiração profunda de 3 minutos, colocar um som específico de fundo, etc.
- Esse ritual se torna um “sinal” para o seu cérebro de que é hora de focar.

2. Missão Clara

- Não sente para estudar “o que der”.
- Defina com clareza o objetivo da sessão. **Exemplo:** “Nos próximos 25 minutos vou aprender os tipos de provas no processo penal.”
- Quando você conclui algo objetivo, o cérebro libera dopamina e registra: **missão cumprida = sensação boa.**

3. Recompensa Imediata

- Terminou sua missão? Hora de reforçar positivamente.
- Dê ao seu cérebro uma pequena recompensa: **um alongamento, um café, sair da mesa, ouvir uma música.**
- Mas atenção: **nada de celular, TikTok ou Instagram** — senão você afunda tudo de novo.

Quanto mais vezes você repetir esse ciclo — Ritual → Missão → Recompensa —, mais o cérebro se adapta a buscar prazer na execução e não na distração.

Por que isso é tão poderoso?

- Você **acaba com a associação negativa** que tinha com o estudo.
- Começa a perceber **pequenas vitórias diárias**, e isso constrói motivação real.
- E o melhor: treina seu cérebro a produzir dopamina **de forma saudável e estratégica.**

Passo 5: Derrube o Mito da Multitarefa

Se você ainda acredita que consegue estudar enquanto responde mensagem, ou que pode revisar conteúdo com uma série rolando de fundo, vou ser direto: **você está se sabotando.**

A multitarefa é uma ilusão. Seu cérebro **não consegue focar em duas tarefas cognitivamente exigentes ao mesmo tempo.** O que ele faz, na verdade, é pular de uma tarefa para outra, fragmentando sua atenção e **destruindo sua capacidade de retenção.**

Toda vez que você interrompe o foco para olhar o celular, responder alguém, mudar de aba, ou checar uma notificação, você está reiniciando o esforço cognitivo. Isso é exaustivo. E é por isso que estudar por 1 hora focado rende muito mais do que 3 horas fragmentadas.

O que você precisa entender:

Foco não é só estar presente fisicamente.

Estar sentado com o caderno aberto e o WhatsApp ao lado não é estudar. É ilusão de produtividade.

Descanso também precisa ser 100%.

Assim como você deve estudar com presença total, seus intervalos precisam ser de verdade: levantar, movimentar o corpo, respirar, sair da tela. Nada de “descansar vendo story”. Isso continua drenando seu foco.

Cada troca de foco custa caro.

Estudos mostram que o cérebro leva em média **23 minutos para retomar o mesmo nível de atenção** após uma interrupção.

O que fazer na prática:

- **Bloqueie qualquer tipo de interrupção** durante a sessão de estudo. Isso inclui notificações, sons, conversas paralelas e abas abertas desnecessárias.
- **Use um único material por vez.** Nada de PDF aberto + vídeo + resumo + grupo no WhatsApp.
- **Durante os 5 minutos de pausa (Pomodoro)**, faça algo físico e relaxante: beber água, andar um pouco, respirar. Nada digital.

📌 Foco total na hora do estudo. Presença total na hora do descanso. Esse é o segredo da produtividade de alto desempenho.

Na hora do se entregue 100%. Na hora do descanso 100%, também. Nada de meio-termo.

O SEU FUTURO ESTÁ EM JOGO

Se você continuar sendo manipulado, você sabe que não tem saída, né? Alguém vai ocupar a SUA vaga.

E não é por “ter começado antes”.
Não é por inteligência. **É por FOCO.**

A PF/PRF não é pra quem tenta. É pra quem AGE certo.

PRESENTE PROMETIDO:

IMPRIMA AGORA O PROTOCOLO COMPLETO DE DETOX DE DOPAMINA PROGRESSIVO:

Um cronograma completo de 6 semanas para limpar o seu cérebro e assumir o controle da sua preparação.

Etapa 00: TESTE DE DISTRAÇÕES.

Preencha o teste abaixo para identificar quais são os seus maiores pontos de desvio de atenção.

Marque todas as opções com as quais você se identifica:

- ☐ Celular por perto durante o estudo
- ☐ Redes sociais (Instagram, TikTok, YouTube, etc.)
- ☐ Notificações de mensagens (WhatsApp, Telegram...)
- ☐ Barulho no ambiente (TV, conversa, etc.)
- ☐ Pensamentos dispersos / ansiedade
- ☐ Ficar trocando de matéria ou atividade o tempo todo
- ☐ Falta de um plano claro (acabo estudando o que dá vontade)
- ☐ Procrastinação (enrolo para começar ou continuar estudando)
- ☐ Comida / fome fora de hora
- ☐ Vontade de ver "só um vídeo" para relaxar
- ☐ Sentimento de tédio com o conteúdo
- ☐ Falta de clareza sobre o porquê está estudando
- ☐ Ambiente desorganizado
- ☐ Comparação com outros concurseiros

Agora, anote abaixo cada um deles, e suas respectivas causas e a ação de combate que tomará para resolver esta distração.

DISTRAÇÃO	CAUSA	AÇÃO DE COMBATE
Ex.: Vício em checar notificações	Celular por perto com notificações ativadas	Deixar o celular fora do quarto enquanto estudo e desative as notificações

[illegible]

[illegible]

ETAPA 01: PROTOCOLO DE DETOX

Você não precisa cortar tudo de uma vez. Esse detox é progressivo, baseado em neurociência e pensado para gerar resultados reais sem causar colapso emocional.

Utilize-o como ações de combate adicionais, pelo menos ao longo das 6 primeiras semanas.

⚠ Antes de começar

- Este protocolo é para quem está decidido a mudar.
- Se você quer continuar sendo dominado pelas redes sociais, não precisa nem continuar lendo.
- Agora... se você quer virar um concurseiro de elite, este é seu primeiro passo.

SEMANA 1 – REDUÇÃO INICIAL

- **Redes sociais:** máximo 2h por dia (ou reduza pela metade do seu uso atual)
- **Evite radicalismo:** foco é adaptação, não abstinência extrema.
- **Exemplo:** Se você usa 8h de redes sociais, vá para 3-4h.
- **Objetivo:** Reduzir o estímulo sem gerar ansiedade ou compulsão.

SEMANA 2 – CORTE DA ALIMENTAÇÃO DOPAMINÉRGICA

- **Redes sociais:** até 1h por dia
- **Eliminar alimentos ultraprocessados:**
 - Fast food
 - Doces e chocolates
 - Refrigerantes
- **Comece a cozinhar ou usar marmitas caseiras.**

Objetivo: Quebrar o ciclo do prazer fácil também pela alimentação... além de ajudar o físico para o TAF [Teste de Aptidão Física].

SEMANA 3 – CONTROLE DO ENTRETENIMENTO

- **Redes sociais:** até 30min por dia
- **Entretenimento digital (séries, Netflix, YouTube, jogos):** máximo 1h por dia
- Manter dieta limpa e sem processados
- Refrigerantes

Objetivo: Reduzir o volume de estímulo digital e consolidar nova rotina alimentar.

SEMANA 4 – CONSOLIDAÇÃO DA DISCIPLINA

- **Redes sociais:** 30min/dia
- **Eliminar alimentos ultraprocessados:** 30min/dia
- **Nada de alimentos ultraprocessados**

Objetivo: Estabilizar a nova rotina de dopamina em várias frentes [comida, tela, foco].

SEMANA 5 – DESCONEXÃO DO ENTRETENIMENTO

- **Zerar:** Séries, filmes e jogos
- **Eliminar alimentos ultraprocessados:** apenas 1h por dia e apenas para: estudos e trabalho
- **Mantenha uma alimentação limpa.**

Objetivo: Priorizar atenção total para o que importa. Prova de fogo para seu autocontrole.

SEMANA 6 – O DESAFIO FINAL

- **Redes Sociais:** Zero
- **Internet:** apenas para atividades essenciais
- **Comida:** apenas real, natural, sem ultraprocessados
- Se falhar, volte para a Semana 1.

Objetivo: Priorizar atenção total para o que importa. Prova de fogo para seu autocontrole.

ETAPA 02: CONTROLE DE IMPLEMENTAÇÃO

Realize a etapa de controle de implementações para colocar em prática todas as ações de combate elencadas nas etapas anteriores.

No cabeçalho, preencha o motivo mais forte que te faz querer completar o protocolo, e leia todos os dias ao acordar.

CONTROLE DE IMPLEMENTAÇÃO MÊS: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 SEMANA: 1 2 3 4 5	O QUE TE MOTIVA:
--	-------------------------

AÇÕES DE COMBATE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

RESULTADOS ESPERADOS:

- ✓

Redução drástica da ansiedade
- ✓

Capacidade de se concentrar por horas
- ✓

Retomada da disciplina e constância
- ✓

Desapego do celular e telas
- ✓

Mais tempo livre e qualidade de vida
- ✓

Clareza mental para estudar e ser aprovado

MÊS: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
SEMANA: 1 2 3 4 5

O QUE TE MOTIVA:

AÇÕES DE COMBATE

ÚLTIMA PALAVRA: DECIDA HOJE OU REPITA 2025 EM 2026

O próximo concurso da PF está chegando.
Você está sendo chamado para lutar por ele.

“As redes sociais são drogas de tarja branca.”
Liberadas, aparentemente inofensivas... mas destroem sua performance todos os dias.

Quer mudar isso? Comece agora.
Seja o guerreiro que vence a si mesmo.
E a aprovação será só questão de tempo.

E se você está preparado para se preparar com a mais alta performance de estudos e contar com:

- **DIREÇÃO:** Acompanhamento de perto e Mentor App para ter o controle personalizado e saber EXATAMENTE quantas horas estudar diariamente até a prova da PF/PRF.
- **VELOCIDADE:** FOCO naquilo que realmente importa e que vai te dar mais pontos no dia prova.
- **SEGURANÇA:** Técnicas, ferramentas de estudos e estratégias de prova VALIDADAS por centenas de aprovados.

TUDO ISSO ATRAVÉS DE 7 FASES COM ENCONTROS AO VIVO EM CADA UMA:

● FASE 01 – MENTALIDADE

O primeiro passo para ser aprovado é adequar a sua mentalidade e se preparar para o desafio que você irá enfrentar.

● FASE 02 – ORGANIZAÇÃO

Organização e Planejamento são fundamentais para você ser aprovado. Nessa fase você vai aprender a usar o MENTOR APP para organizar sua rotina de estudos de forma AUTOMÁTICA e poupar muito tempo.

● FASE 03 – APRENDIZAGEM

Nessa fase, você vai aprender como APRENDER DE MANEIRA RÁPIDA E EFICIENTE. Aqui você deixa o estudo passivo, da escola, para trás e começa a estudar de forma INVESTIGATIVA e aprender muito mais.

● FASE 04 – ULTRA-RETENÇÃO

Chega de esquecer o que estudou ou ter que revisar dezenas de vezes o mesmo assunto até decorar. Na fase 04, você vai aprender as técnicas mais AVANÇADAS E EFICAZES de revisão e memorização para aplicar nos seus estudos e se lembrar de tudo que estudou.

● **FASE 05 – PRODUTIVIDADE E ALTA PERFORMANCE**

Para ser aprovado, você precisa adquirir os hábitos dos aprovados. E na fase 05, você vai aprender como se CONCENTRAR melhor, como ter mais FOCO, construir DISCIPLINA e CONST NCIA e ter disposição e motivação para estudar TODOS OS DIAS.

● **FASE 06 – RETA FINAL – A BATALHA**

Nessa fase, nós vamos te ensinar como se preparar para quando sair o edital. Você vai aprender como definir sua estratégia de prova, o que estudar nas últimas semanas e também técnicas de chute que vão te ajudar no dia do concurso.

● **FASE 07 – CONQUISTANDO A INDEPENDÊNCIA**

Ao final dessa fase, você já será capaz de aprender QUALQUER COISA e passar em QUALQUER CONCURSO.

TODAS ESSAS PESSOAS TAMBÉM JÁ ACREDITARAM QUE ERA IMPOSSÍVEL **SER APROVADO:**

APROVADA PC-PB E PP-PE:

Bruna
brualeriano0

Então..... acabei passando pra PC PB e PP PE, já concluir o CFP da Penal. Ainda aguardando o da Civil.....e depois dessas aprovações, passei em medicina uhuuuuu

Acho que ficará feliz em saber

APROVADO PF 2021:

Back last seen recently

Today

BRUNÃO PORRA 17:47

KKKKK 17:47

E AÍ COMO TÁ 17:47

MANO 17:47

APROVADO EM TODAS AS ETAPAS DA PF 17:47

DENTRO DAS VAGAS 17:47

C TÁ DOIDOOO 17:47

Q FELICIDADE IRMÃO 17:47

vc soubesse como 17:47

vc e o pedro 17:47

foram essenciais pra mim 17:47

me espelhava muito em vocês 17:47

e conseguir a aprovação 17:48

saber que em breve é curso de formação 17:48

pqp 17:48

isso não tem preço 17:48

muito obrigado irmão 17:48

APROVADO PM-DF:

Anastácio Junior
visto recentemente

20 de junho

MESTRE, estou Aprovado na primeira fase da PMDF, Saiu o resultado da objetiva

APROVADO PM-SC:

MATEUS FREITAS
mateuss_pf

Falllaaaaaa Pedrão haha

Aí sim irmão! Que orgulho!

APROVADA PC-MG:

Eu também. Aprovada PCMG com as técnicas da mentoria!!

Só agradecer a vocês.

APROVADO PM-BA:

Anthony Martin
anthonym4rtin

Pedrão, boa tarde, vim aqui te dar um feedback do treinamento. Após 1 ano de aplicação, eu finalmente consegui ser aprovado, obtive resultados incríveis e senti que aprendi concretamente todo o conteúdo, fui aprovado no concurso da PMBA, meu nome está homologado e serei convocado para segunda turma, agora é focar cada vez mais e estudar rumo a PF, gratidão por tudo que você e o Pedro passaram no treinamento e espero que os colegas percebam que o investimento que fizeram é primordial para nossa carreira. Obrigação !!

Aguardando apenas a convocação para iniciar as próximas etapas no concurso.

APROVADO PF 2021:

Orgulho imenso em ver diversos ex alunos da mentoria se formando ontem na ANP. Em breve ombreando lado a lado dentro da instituição!

08:26

Bom dia pedro, passando para agradecer todo ensinamento, fui da t1 da mentoria e hj estou formado na ANP 🙌🙌



APROVADO PC-AL:



Ian Kevin
ian_kevinf



Fala Pedro, blz? Cara, primeiramente eu gostaria de agradecer pelas dicas passadas na mentoria, foi fundamental para minha aprovação. Aprovado no concurso da Polícia Civil de Alagoas!! Valeu irmão 🙌🙌



APROVADO PC-PR:

Mais um pra conta

PCPR deu certo

Agora é esperar a nota da redação



Aaaaaa

5!

Hauahauh animal

Parabéns

APROVADO PM-RS:

Se não fossem vocês, eu não teria conseguido...



Foto preliminar do convite de formatura... valeu mesmo, brother





MENTORIA
ÁGUIA

PARE DE PERDER TEMPO **“TENTANDO” ESTUDAR SOZINHO.**

**TENHA EM MÃOS EXATAMENTE TUDO QUE
VOCÊ PRECISA PARA IR DO 0 AOS 100
PONTOS, PASSAR NA PF/PRF E MUDAR SUA
VIDA PARA SEMPRE.**



Acompanhamento de perto dos Mentores
Pedro Cooke e Bruno Horn (agentes da PF)



**Método testado e validado por
+ de 9.000 alunos**



Cursinho com Material Didático completo

QUERO PASSAR NA PF/PRF



**ENTRE AGORA E GARANTA R\$ 3.500
DE DESCONTO***



TUDO QUE VOCÊ PRECISA PARA PASSAR NA PF/PREF EM UM SÓ LUGAR:



MENTORIA COM O NOSSO MÉTODO DE ESTUDOS

A MENTORIA É BASEADA EM 3 PILARES QUE
VÃO FORJAR A SUA APROVAÇÃO:



NOSSO MÉTODO DE ESTUDOS

Que você vai aprender nas **aulas do treinamento** e também nos nossos **encontros ao vivo**



ACOMPANHAMENTO DOS MENTORES

Para **tirar suas dúvidas**, tanto nas aulas ao vivo, quanto na nossa comunidade



GRUPOS FOCADOS DE ESTUDO

Que você vai ter acesso dentro da **Comunidade do Mentor**

VOCÊ VAI RECEBER 1 ANO DE ACESSO AO NOSSO APLICATIVO

Esqueça o checklist, google agenda, a lista de tarefas e todas as outras ferramentas que você usa. O Mentor APP tem tudo em um só lugar.





Comunidade O MENTOR

A COMUNIDADE DO MENTOR é uma plataforma exclusiva para alunos onde você irá tirar suas dúvidas, receber avisos importantes, acessar materiais exclusivos, grupos de estudo de acordo com o concurso que você deseja e o seu nível de estudo e, também, para interação direta com os mentores, monitores, equipe de suporte e outros alunos.



PARA QUEM É NOSSA MENTORIA?

INICIANTE

Não começou a estudar ainda

INTERMEDIÁRIO

Já estuda há alguns meses, mas não consegue evoluir

AVANÇADO

Já estuda há bastante tempo, mas nunca conseguiu ser aprovado



APROVADO

Para todo concurseiro que quer passar em um concurso e desbloquear essa última fase.

VOCÊ TEM DOIS CAMINHOS A SEGUIR:



ENTRAR AGORA NA
MENTORIA E ESTAR
PRONTO QUANDO O
CONCURSO VIER

CONTINUAR ADIANDO ESSA
DECISÃO, **PERDER MAIS**
ALGUNS MESES DE ESTUDO
E ENFRENTAR UMA
REPROVAÇÃO

Então, se você está pronto para cair pra dentro
da mentoria com a gente...

Clique no botão abaixo para aproveitar os bônus
exclusivos para você que fez o protocolo!

Quero entrar na mentoria



MENTORIA
ÁGUIA