

CRONOGRAMA DE ESTUDOS

Guarda Municipal de Rio do Sul/SC · Edital 001/2026 · Instituto Tupy

15/07 → 06/09

janela de preparação

60 questões

· 100 pontos

≥ 50 pts

para aprovação

Plano orientativo produzido por HYDUCA · Energia Concursos. Ajuste a carga à sua realidade — o essencial é constância e questões todos os dias. Nota mínima: 50 pontos, com pelo menos 1 acerto em Língua Portuguesa (zerar a disciplina reprova).

01 O MÉTODO EM 4 PASSOS

- 1 Teoria enxuta.** Estude o tópico por resumo/memorex ou videoaula. Nada de decorar tudo — entenda o essencial e a lei seca dos assuntos mais cobrados.
- 2 Questões na sequência.** Logo após a teoria, resolva questões do assunto. É aqui que o aprendizado fixa. Meta: **questões todos os dias**.
- 3 Caderno de erros.** Toda questão errada vira anotação. Revise esse caderno nas revisões espaçadas (24h · 7 dias · 30 dias).
- 4 Simulados.** A partir da 6ª semana, faça simulados completos cronometrados (4h) para treinar ritmo e resistência.

02 DISTRIBUIÇÃO DE ESFORÇO POR PESO

A prova vale 100 pontos. Concentre o tempo onde estão os pontos — três blocos somam **75%** da nota.

DISCIPLINA	PESO NA PROVA	PRIORIDADE	~12H/SEM	~20H/SEM
Conhecimentos Específicos	40%	Máxima	5h	8h
Língua Portuguesa	20%	Alta (tem corte)	2h30	4h
Direito Constitucional	15%	Alta	2h	3h
Legislação Municipal	7,5%	Média	45min	1h30
Direito Penal	7,5%	Média	45min	1h30
Matemática e RL	5%	Baixa	30min	1h
Direito Processual Penal	5%	Baixa	30min	1h

03 CRONOGRAMA SEMANA A SEMANA

SEMANA	FOCO PRINCIPAL	REFORÇO / QUESTÕES
S1 14-20/07	Diagnóstico + Português (interpretação e gramática núcleo). Início de Específicos : Estatuto das Guardas (Lei 13.022/14).	Montar caderno de erros. Iniciar preparo físico leve.
S2 21-27/07	Específicos : Estatuto do Desarmamento + Decreto 11.615/23 + legislação da Guarda de Rio do Sul (LC 397/2018 e 571/2025).	Português: classes de palavras e sintaxe. Questões diárias.

S3 28/07– 03/08	Direito Constitucional: princípios, direitos e garantias, art. 144. Específicos: SUSP (Lei 13.675/18).	1ª revisão dos assuntos da S1. Bateria de questões.
S4 04–10/08	Direito Penal e Processual Penal (crime, ilicitude, flagrante, busca e apreensão, cadeia de custódia). Específicos: CTB.	Revisão de Específicos das S1–S2. Questões.
S5 11–17/08	Legislação Municipal (Lei Orgânica, LC 524/522/432/521, Improbidade, LGPD). Específicos: ECA, Idoso, Maria da Penha, Drogas, Crimes Ambientais, Direitos Humanos.	Revisão de Constitucional. Questões.
S6 18–24/08	Matemática e RL (foco em resolução). Fechamento de Específicos (CONTRAN 789, Mobilidade LC 319, Abuso de Autoridade).	1º simulado completo + correção detalhada.
S7 25–31/08	Revisão geral por peso + reforço nos pontos fracos apontados pelo caderno de erros.	2º simulado. Muitas questões. Lei seca dos temas quentes.
S8 01–06/09	Reta final: só revisão e memorex — <u>nada de matéria nova</u> . Descanso e sono nas vésperas.	Simulado final até quarta. Prova 06/09 (dom) .

04 ROTINA DIÁRIA SUGERIDA

DIA DE ~2H30

- ◆ 10 min — revisão do dia anterior (flashcards)
- ◆ 60 min — teoria nova do bloco prioritário
- ◆ 50 min — questões da matéria estudada
- ◆ 15 min — caderno de erros + lei seca

FIM DE SEMANA

- ◆ Bloco maior de **Específicos**
- ◆ Revisão semanal acumulada
- ◆ Simulado (a partir da S6)
- ◆ Treino físico para o TAF

05 TRILHA FÍSICA PARALELA — TAF (07/10)

A aptidão física é eliminatória e vem depois da objetiva. Comece o condicionamento **agora**, 3x por semana, mirando as marcas do edital:

TESTE	META MASCULINO	META FEMININO
Corrida vai e vem (Léger 20 m)	7º estágio (59)	6º estágio (49)
Flexão abdominal remador (1 min)	30 rep.	25 rep.
Impulsão horizontal	1,80 m	1,40 m
Barra fixa (flexão M / sustentação F)	3 barras	15 segundos

Sugestão: 2 dias de corrida progressiva (base para o Léger) + 1 dia de força (barra, abdominal, salto). Evolua as cargas gradualmente e respeite o descanso.

06 CHECKLIST DO CANDIDATO

- ◆ Inscrição feita e boleto pago até **13/08**
- ◆ Questões resolvidas **todos os dias**
- ◆ Caderno de erros sempre atualizado
- ◆ Português nunca zerado (corte eliminatório)
- ◆ 2 simulados completos antes da prova
- ◆ Preparo físico iniciado para o TAF