

CICLO 1 - INSS							
CH de Estudo semanal, em horas:		21,0		CH Programada VS CH Estudada		Controle de Páginas:	
META	DISCIPLINAS	CH Líq (min)	CH Líq Efet.	Aulas	Pgs Lidas	Onde iniciei	Onde finalizei
01	DISCIPLINA 1	90		0		1	
	DISCIPLINA 2	90		0		1	
02	DISCIPLINA 3	90		0		1	
	DISCIPLINA 4	90		0		1	
03	DISCIPLINA 1	90					
	DISCIPLINA 2	90					
04	DISCIPLINA 3	80					
	DISCIPLINA 4	80					
	REVISÃO 01	20					
05	DISCIPLINA 1	80					
	DISCIPLINA 2	80					
	REVISÃO 02	20					
06	DISCIPLINA 3	80					
	DISCIPLINA 4	80					
	REVISÃO 03	20					
07	DISCIPLINA 1	80					
	DISCIPLINA 2	80					
	REVISÃO 04	20					
		21,0	0,0				

Como utilizar este Plano de Estudos para o INSS:
<https://youtu.be/G17xglIcyBM>

CICLO 5 - INSS

CH de Estudo semanal, em horas:		21,0		CH Programada VS CH Estudada		Controle de Páginas:			
META	DISCIPLINAS	CH Líq (min)	CH Líq Efet.	Aulas	Pgs Lidas	Onde iniciei	Onde finalizei		
29	DISCIPLINA 1	80							
	DISCIPLINA 2	80							
	REVISÃO 26	20							
30	DISCIPLINA 3	80							
	DISCIPLINA 4	80							
	REVISÃO 27	20							
31	DISCIPLINA 1	70							
	DISCIPLINA 2	70							
	REVISÃO 28	20							
	DISC 1	20		0					
32	DISCIPLINA 3	70							
	DISCIPLINA 4	70							
	REVISÃO 29	20							
	DISC 2	20		0					
33	DISCIPLINA 1	70							
	DISCIPLINA 2	70							
	REVISÃO 30	20							
	DISC 3	20		0					
34	DISCIPLINA 3	70							
	DISCIPLINA 4	70							
	REVISÃO 31	20							
	DISC 4	20		0					
35	DISCIPLINA 1	70							
	DISCIPLINA 2	70							
	REVISÃO 32	20							
	DISC 1	20							
		21,0	0,0						

CICLO 11 - INSS							
CH de Estudo semanal, em horas:		21,0		CH Programada VS CH Estudada		Controle de Páginas:	
META	DISCIPLINAS	CH Líq (min)	CH Líq Efet.	Aulas	Pgs Lidas	Onde iniciei	Onde finalizei
71	DISCIPLINA 5	70					
	DISCIPLINA 6	70					
	REVISÃO	68	20				
	DISC 1	20					
72	DISCIPLINA 3	70					
	DISCIPLINA 4	70					
	REVISÃO	69	20				
	DISC 2	20					
73	DISCIPLINA 5	60					
	DISCIPLINA 6	60					
	REVISÃO	70	20				
	DISC 3	20					
	DISC 4	20					
74	DISCIPLINA 3	60					
	DISCIPLINA 4	60					
	REVISÃO	71	20				
	DISC 5	20					
	DISC 6	20					
75	DISCIPLINA 5	60					
	DISCIPLINA 6	60					
	REVISÃO	72	20				
	DISC 1	20					
	DISC 2	20					
76	DISCIPLINA 3	60					
	DISCIPLINA 4	60					
	REVISÃO	73	20				
	DISC 3	20					
	DISC 4	20					
77	DISCIPLINA 5	60					
	DISCIPLINA 6	60					
	REVISÃO	74	20				
	DISC 5	20					
	DISC 6	20					
		21,0	0,0				

CICLO INSS (subsequentes)							
CH de Estudo semanal, em horas:		21,0		CH Programada VS CH Estudada		Controle de Páginas:	
META	DISCIPLINAS	CH Líq (min)	CH Líq Efet.	Aulas	Pgs Lidas	Onde iniciei	Onde finalizei
141	DISCIPLINA 6	50					
	REVISÃO	138	20				
		DISC 4	15				
		DISC 5	15				
	LEI SECA	LEI 1	10				
		LEI 2	10				
	EXERCÍCIOS	DISC 1	30				
DISC 2		30					
142	DISCIPLINA 7	50					
	REVISÃO	139	20				
		DISC 6	15				
		DISC 7	15				
	LEI SECA	LEI 3	10				
		LEI 1	10				
	EXERCÍCIOS	DISC 3	30				
DISC 4		30					
143	DISCIPLINA 6	50					
	REVISÃO	140	20				
		DISC 1	15				
		DISC 2	15				
	LEI SECA	LEI 2	10				
		LEI 3	10				
	EXERCÍCIOS	DISC 5	30				
DISC 1		30					
144	DISCIPLINA 7	50					
	REVISÃO	141	20				
		DISC 3	15				
		DISC 4	15				
	LEI SECA	LEI 1	10				
		LEI 2	10				
	EXERCÍCIOS	DISC 2	30				
DISC 3		30					

145	DISCIPLINA 6		50					
	REVISÃO	142	20					
		DISC 5	15					
		DISC 6	15					
	LEI SECA	LEI 1	10					
		LEI 2	10					
	EXERCÍCIOS	DISC 4	30					
DISC 5		30						
146	DISCIPLINA 7		50					
	REVISÃO	143	20					
		DISC 7	15					
		DISC 1	15					
	LEI SECA	LEI 3	10					
		LEI 1	10					
	EXERCÍCIOS	DISC 1	30					
DISC 2		30						
147	DISCIPLINA 6		50					
	REVISÃO	144	20					
		DISC 2	15					
		DISC 3	15					
	LEI SECA	LEI 2	10					
		LEI 3	10					
	EXERCÍCIOS	DISC 3	30					
DISC 4		30						
			21,0	0,0				

CÁLCULO DA DISTRIBUIÇÃO DE CARGA HORÁRIA POR DISCIPLINA			
DISCIPLINAS	TAMANHO (com base na quantidade de Livros Digitais)	Carga Horária (CH):	CH por Disciplina (em horas):
PORTUGUÊS	11	CH de estudo, em horas, por aula:	55,0
NOÇÕES DE INFORMÁTICA	10		50,0
RACIOCÍNIO LÓGICO	9	5	45,0
ÉTICA NO SERVIÇO PÚBLICO	3	CH/dia, em média, em horas:	15,0
DIREITO CONSTITUCIONAL	7		35,0
DIREITO ADMINISTRATIVO	12	2,0	60,0
REGIME JURÍDICO ÚNICO	3	Dias para estudar tudo:	15,0
DIREITO PREVIDENCIÁRIO	12	168	60,0
	67		335

Levantamento feito com base no material, de teoria, de [Técnico do Seguro Social](#). Em "CH/dia, em média, em horas", deve ser considerado o tempo atribuído ao Ciclo Teórico.

Algumas considerações:

- 1) **Importante!** Todas as planilhas e ideias aqui divulgadas são apenas sugestões. Não temos a pretensão de dizer que o planejamento acima é melhor ou pior do que qualquer outro. O objetivo é dar o ponto de vista de direcionamento da **Equipe de Coaching** do Estratégia, entretanto, sem considerar as peculiaridades de rotina e de conhecimento de cada aluno, já que seria impossível fazer planejamentos de estudos para todos os perfis de candidatos. Tente perceber a ideia por trás da construção dos ciclos - que é demonstrada através dos vídeos no [Canal do YouTube do Estratégia](#) e também do vídeo de [Como Estudar para o INSS](#). Faça as adaptações para a sua situação caso perceba que algo demonstrado aqui será válido para a sua preparação, beleza?
- 2) **1º Ciclo:** Sugestão INICIAL de organização da rotina de estudo. Com base no peso da disciplina para a prova, a importância do seu conhecimento para o aprendizado de outras disciplinas a serem inseridas mais para frente, o seu tamanho e também a sua complexidade, para TÉCNICO recomendamos: DISCIPLINA 1 - **PORTUGUÊS**; DISCIPLINA 2 - **DIREITO CONSTITUCIONAL**; DISCIPLINA 3 - **RACIOCÍNIO LÓGICO**; e DISCIPLINA 4 - **DIREITO PREVIDENCIÁRIO**. Português e Raciocínio Lógico são disciplinas que exigem bastante raciocínio e são demoradas de serem estudadas. Vale a pena inseri-las logo no começo da preparação. Direito Constitucional entra no ciclo inicial com o objetivo de já dar uma base ao aluno que não conhece o direito. Enquanto isso, o Direito Previdenciário vai familiarizar bastante o aluno com os assuntos com

melhor custo x benefício de estudo para a prova do INSS. Ao finalizar o estudo de Direito Constitucional, recomendamos o estudo do Direito Administrativo na sequência. Dessa forma, a recomendação estará preparando bem o aluno para as disciplinas maiores e/ou mais complexas enquanto ainda não temos notícia de edital e, ao mesmo tempo, permitindo que o aluno estude para outros concursos, já que – do que foi recomendado - apenas o Direito Previdenciário não é frequente em qualquer outra prova de concurso. A mesma forma de raciocínio pode se aplicar ao estudo para outros cargos do INSS.

- 3) Caso você queira realmente otimizar os seus estudos, a principal atitude que recomendamos é: deixar de fazer resumos escritos. Para substituí-lo, teste outras técnicas de estudo. No Coaching, recomendamos que nossos alunos **grifem o material** de estudo para, posteriormente, usar esses grifos como o próprio resumo. Ao compararmos o tempo necessário para fazer resumos escritos e o tempo necessário para grifar o material, notamos que, em média, o estudo da aula “escrita” (nossos livros eletrônicos) aliado ao uso dos grifos utiliza apenas metade do tempo necessário para se estudar a aula se comparada à alternativa dos resumos escritos. É normal, no começo, sentir uma insegurança ao tentar estudar apenas grifando, mas depois você notará que é o “método”, e não o “instrumento”, o maior responsável pela memorização da matéria. O **método** é a revisão constante (Ciclos de Revisão), enquanto o **instrumento** pode ser o resumo escrito, o resumo em áudio ou o material grifado com resumo. Recomendo então que acesse os links abaixo sobre o preparo eficiente do seu material de estudos:

- ❖ Revisões x Marcações x Resumos x Mapas Mentais: clique [aqui](#).
- ❖ Marcações Preliminares: clique [aqui](#).

- 4) Para o planejamento, recomendamos **revisões** de 3 dias aliadas aos Ciclos de Revisões ao invés das usuais revisões de 24 horas e 7 dias. Quando o aluno possui bom ritmo de estudo e uma boa carga disponível por dia, recomendamos as revisões de 24/7. No caso do concurso do INSS, visando priorizar o avanço mais rápido do aluno no conteúdo teórico, achamos suficientes as revisões de 3 dias, no lugar das 2 revisões de 24/7. No vídeo sobre o estudo para o INSS que já citamos, explicamos melhor o assunto. Na planilha em Excel, enviamos os modelos, em formato editável, de revisões de 24/7 e de 3 dias.
- 5) **5º Ciclo:** Seria o equivalente à 5ª semana de estudo. Para fins de exemplificação, consideramos a situação em que o estudo teórico de toda a DISCIPLINA 1 fosse finalizado. Dessa forma, uma próxima disciplina (DISCIPLINA 5) entraria no lugar do turno da DISCIPLINA 1 no Ciclo Teórico. E, por se tratar da finalização do 1º mês de estudo, já iniciariamos o Ciclo de Revisão. Os Ciclos de Revisão são revisões feitas com base em uma carga horária, porém sem a obrigação de fazer

a revisão de um determinado intervalo de páginas (como acontece nas revisões de 24h, 3 dias e de 7 dias).

- 6) **11º Ciclo:** Seria o equivalente à 11ª semana de estudo. Também para fins de exemplificação, consideramos que todo o estudo teórico de toda a DISCIPLINA 2 havia sido finalizado. No lugar da mesma, entrou a DISCIPLINA 6 no Ciclo Teórico. No Ciclo de Revisão, aumentamos mais um turno de em virtude da maior quantidade de disciplinas a serem revisadas; no caso, DISCIPLINAS 1 a 6.
- 7) Quando você quiser inserir mais disciplinas ao Ciclo de Revisão, é só criar mais turnos de Ciclo de Revisão, como fizemos, e dedicar mais tempo à revisão tirando do Ciclo Teórico. Dentro do Ciclo de Revisão, as disciplinas são revezadas da mesma maneira como ocorre nos turnos brancos de estudo. Mas, se você estiver com boa confiança no que já estudou e quiser atrasar a entrada de mais disciplinas no Ciclo de Revisão, pode ser feito também para priorizar o estudo teórico. Resumindo esse ponto: vá inserindo disciplinas ao Ciclo de Revisão conforme preferir e achar melhor para o seu estudo, mas tenha em mente que **deixar totalmente de revisar é muito perigoso!**
- 8) Note que, até o 11º Ciclo, não programamos estudo de lei seca e/ou de exercícios. Entendemos que, de todas as atividades do estudo (teoria, estudo da lei seca, fazer exercícios e simulados), aquela que possui melhor custo x benefício é a **revisão do material escrito grifado**, já que ali temos a teoria grifada, exercícios comentados e também trechos da lei seca. Quanto menos tempo o concurseiro tem e/ou mais próxima está a prova, então o seu tempo deve ser usado focando no melhor custo x benefício.
- 9) **Ciclos "subsequentes":** Como o planejamento dos estudos vai dependendo do próprio avanço dos alunos, esse ciclo "subsequente" é um modelo para que o aluno vá alterando. Nessa situação, a proporção de revisão para estudo de teoria seria alterada (afinal, quanto mais estudamos, mais coisas temos a revisar e mais exercícios a fazer para manter o conhecimento "fresco" na memória). Ao mesmo tempo, conforme se vai finalizando o estudo teórico das disciplinas, vamos "liberando" carga horária de estudo para inserirmos ciclos de outras tarefas: Ciclos de Exercícios, Ciclos de Lei Seca etc.
- 10) Com base nisso, perceba – novamente - que a sugestão de estudo no ciclo "subsequente" é apenas para fins de **exemplificação**. É apenas para que você tenha uma tabela a fim de ir adicionando ou retirando diferentes tarefas de estudo. Tarefas de estudo são: estudo teórico, revisão e lei seca e exercícios/simulados. O aluno que está mais avançado hoje, chegará ao estilo de estudo do ciclo "subsequente" mais rapidamente. Já o aluno que está em fase mais inicial do estudo, ficará com um modelo de ciclo com mais carga horária de estudo teórico, que possui melhor custo x benefício de investimento de tempo. Importante: Não estou dizendo que, para ser aprovado, você precisa estudar até ter um ciclo de

estudos parecido com o que está no ciclo "subsequente", beleza? **Resumindo: Na falta de tempo, foco no estudo teórico através das aulas escritas (livros digitais).** Se tiver menos tempo ainda, tente fazer o máximo possível de questões do CESPE, que provavelmente será a banca do próximo concurso também.

- 11) Quanto à escolha das disciplinas para os turnos de **exercícios**: é importante que, durante o estudo teórico, o aluno faça algumas poucas questões para ver, de fato, como a teoria estudada cai na prova, além de ter um auxílio na compreensão da matéria. Mas, nesses turnos de exercícios que estamos falando, o objetivo é falar sobre os turnos de estudo exclusivos de exercícios, separadamente do estudo teórico. Assim, como critério para inserir disciplinas nos turnos do Ciclo de Exercícios, a sugestão fica – primeiramente - para as **disciplinas que já foram concluídas no estudo teórico**. Assim como falamos em relação à inserção de disciplinas nos Ciclos de Revisão, não recomendamos que você insira logo todas as disciplinas no Ciclo de Exercícios, já que demoraria muito para "girar" esse Ciclo de Exercícios. Melhor inserir apenas algumas e, quando já estiver "liberando" mais carga horária em virtude da finalização do estudo de mais disciplinas, aí você poderá dedicar mais carga horária para **exercícios**. Recomendo então, inicialmente, que você se preocupe em inserir, no Ciclo de Revisão, as disciplinas: mais importantes para o seu concurso e/ou as disciplinas que você tenha, pessoalmente, mais dificuldade. Caso não tenha o material e esteja com dificuldade para achar questões da banca para treinar, sugiro que utilize o **TEC Concursos**.
- 12) No TEC, você consegue fazer **listas de questões** de provas anteriores por assunto e utilizando diversos **filtros**, como ano da prova, dificuldade da questão, nível de escolaridade etc. Os **comentários das questões** são feitos por professores, além do aluno do TEC conseguir ter acesso ao **fórum de cada questão** para interagir com os demais alunos. O TEC também permite que o aluno **organize separadamente** suas próprias questões. Isso é interessante caso o aluno precise separar as questões que errou ou aquelas que teve mais dificuldade para revisar no futuro.
- 13) Quanto à escolha das **leis secas** a serem estudadas: a sugestão é a mesma passada em relação a inserção de disciplinas nos turnos de estudo de Ciclo de Revisão e de Ciclo de Exercícios. Insira, primeiramente, apenas algumas; com preferência para as mais importantes para o seu concurso e/ou aquelas que você tenha, pessoalmente, mais dificuldade. Aquelas que estão no ciclo, são as minhas sugestões iniciais para você!
- 14) Adotou-se, para exemplificação, a carga horária de estudo de 21 horas semanais (média de 3 líquidas por dia, todo dia). Para quem estuda apenas, por exemplo, 2 horas por dia; então **tente tirar a diferença no final de semana**. O mais importante, no que se refere à carga horária, é tentar dar o seu melhor, não importante quantas horas sejam e desde que você consiga manter os estudos regulares. Regularidade é muito melhor do que intensidade! Lembre-se que nosso

cérebro aprende as coisas através de hábitos, de frequência de contato. Não adianta estudar 8h/dia durante 1 mês e depois ficar tendo interrupções prolongadas e sem programação no estudo.

- 15) Caso você estude mais ou menos do que 21 horas semanais, pode também fazer a adaptação de forma proporcional.
- 16) Na tabela de **Cálculo de Distribuição de Carga Horária por Disciplina**, é informada a distribuição de carga horária proporcional por disciplina, considerando a quantidade de aulas escritas (livros digitais) do [Pacote de Materiais de Técnico do Seguro Social do Estratégia](#), sendo usado esse critério para mensurar o volume de estudo em cada disciplina, apesar de não ser exatamente preciso. Caso não tenha um material organizado e de boa qualidade, conheça o material do Estratégia clicando no link acima.
- 17) Caso queira complementar os seus estudos com simulados inéditos, questionários de avaliação e apontamos para ajudar na revisão da teoria já estudada, recomendamos o **Passo Estratégico**. Trata-se de um material de revisão feito pela nossa equipe de analistas que fazem levantamentos estatísticos sobre cada assunto do edital do seu concurso. Após essa análise, nossa equipe prepara **relatórios, por assunto e para cada matéria**, apontando a probabilidade de cobrança de cada assunto na prova, além de disponibilizar ao aluno: resumos dos pontos mais importantes baseados na estatística de provas anteriores, questionário por assunto (perguntas e respostas), questões-chave comentadas e simulados inéditos no estilo das provas do CESPE. Conheça clicando [aqui](#).
- 18) Quando, de fato, sair o edital do concurso do INSS, iremos reformular este Plano de Estudos.
- 19) Acompanhem nosso [Canal do YouTube](#) e nosso [blog de notícias](#) para ficar informado sobre o mundo dos concursos.