

## Plano de Estudos ANAC Método:

### 1h e 30 min de Estudo Diário / 3h aos sábados / 7 semanas

#### Para quem é esse plano de estudos?

A preparação para a prova de certificação da ANAC para comissário de voo pode ser desafiadora, especialmente quando o tempo disponível para estudar é limitado. Muitas vezes, a aprovação não é alcançada devido à falta de uma estratégia eficaz, mesmo que o candidato tenha se dedicado aos estudos. Com um vasto conteúdo a ser revisado e diversas matérias para serem dominadas, saber por onde começar e como organizar o tempo de estudo é fundamental para o sucesso.

Este plano de estudo foi criado pensando em candidatos que já concluíram o curso de comissário de voo com bom aproveitamento e que agora precisam de uma abordagem estruturada e eficiente para se preparar para a certificação. Com um método focado em simulados diários, revisão contínua e produção de resumos, você será capaz de identificar suas áreas de dificuldade, consolidar o conhecimento necessário e se familiarizar com o formato das questões da ANAC.

Ao longo de 7 semanas, este plano de estudo irá guiá-lo através de uma rotina consistente e eficaz, com sessões de estudo diárias de 1 hora e 30 minutos, complementadas por sessões mais intensivas aos sábados. Essa abordagem não só promove um aprendizado profundo, mas também ajuda a reduzir a ansiedade e a melhorar a gestão do tempo durante a prova real. Com dedicação e disciplina, este plano de estudo fornecerá as ferramentas necessárias para que você esteja bem-preparado e confiante para enfrentar e conquistar a certificação da ANAC. Boa sorte nos seus estudos!

#### Matérias:

- Bloco I – Sobrevivência na Selva, Emergências Gerais e Combate ao Fogo.
- Bloco II – Regulamentação da Profissão do Aeronauta, Sistema de Aviação Civil.
- Bloco III – Aspectos Fisiológicos da Atividade de Comissário de Voo e Primeiros Socorros.
- Bloco IV – Conhecimentos Básicos de Aeronaves e Navegação Aérea.

#### Dica de Ordem de Estudo Dica de Ordem de Estudo

Recomendamos estudar na seguinte ordem: **bloco 2, 4, 3 e 1**. Os blocos 2 e 4 são os mais difíceis, pois tratam de conceitos mais teóricos que são fundamentais para entender os blocos 3 e 1.

## ESTRUTURA DO PLANO DE ESTUDO

**Método:** 1:30 min de estudo diário de segunda a sexta-feira e 3 horas aos sábados, durante 7 semanas.

| Semana                    | Dias de Estudo            | Horas por Dia | Atividades Principais                             | Quantidade de Questões |
|---------------------------|---------------------------|---------------|---|------------------------|
| 1-4                       | Segunda a Sexta           | 01:30         | 2 Simulados de 20 Questões +Revisão/Resumo        | 800                    |
| 5-6                       | Segunda a Sexta           | 01:30         | 4 Simulados de 20 Questões +Revisão/Resumo        | 800                    |
| 7                         | Segunda a Sexta           | 01:30         | 1 Simulado de 80 Questões +Revisão/Resumo         | 400                    |
| 1-6                       | <b>Sábado</b>             | <b>3h</b>     | <b>6 Simulados de 20 Questões +Revisão/Resumo</b> | <b>720</b>             |
| 7                         | <b>Sábado (intensivo)</b> | <b>4h</b>     | <b>4 Simulados de 80 Questões +Revisão/Resumo</b> | <b>320</b>             |
| <b>Total de Questões:</b> |                           |               |   | <b>3040 Questões</b>   |

Ao seguir este plano de estudos ao longo de 7 semanas, resolverá **3.040 questões da banca ANAC**.

### Cronograma:

#### Segunda a sexta-feira

- **Semanas 1 a 4:**  
2 simulados diários com 20 questões cada do mesmo bloco + Revisão/Resumo.
  - **Semanas 5 e 6:**  
4 simulados diários com 20 questões cada, de dois blocos + Revisão/Resumo.
- Semana 7:**  
1 simulado diário completo de 80 Questões (todos os blocos) + Revisão/Resumo.

#### Sábados

- Semanas 1 a 6:** 6 simulados completos com 20 questões, dos blocos da semana + Revisão/Resumo.  
**Semana 7 (intensivo):** 4 simulados completos com 80 questões + Revisão/Resumo.

### PLANO DE BLOCOS (MATÉRIAS)

Este plano visa atingir todas as matérias da banca de forma equilibrada e correta até o fim da sétima semana, siga rigorosamente essa tabela para ter uma abrangência eficaz.

| Semana   | Bloco de Estudo de Segunda a Sexta | Aos Sábados          |
|----------|------------------------------------|----------------------|
| Semana 1 | Bloco II                           | Bloco II e Bloco IV  |
| Semana 2 | Bloco IV                           | Bloco IV e Bloco III |
| Semana 3 | Bloco III                          | Bloco III e Bloco I  |
| Semana 4 | Bloco I                            | Bloco I e Bloco II   |
| Semana 5 | Bloco II e Bloco IV                | Bloco II e Bloco IV  |
| Semana 6 | Bloco III e Bloco I                | Bloco III e Bloco I  |
| Semana 7 | Blocos I-IV                        | Blocos I-IV          |

É crucial que você mantenha a disciplina ao longo de todo o período para garantir o sucesso.

## 1. SIMULADOS (60 MIN)

**Atividade:** Realize 2 simulados diários, focando em 20 questões do bloco da semana, por exemplo a primeira semana: **Bloco II – Regulamentação**.

**Método:** Concentre-se em responder sem consultar a apostila ou gabaritos.

**Importante:** Simular o ambiente da prova online, incluindo o tempo limitado para cada questão e as questões da banca, ajudará a reduzir a ansiedade e melhorar a gestão do tempo durante a prova real.

**Dica:** Faça breves reflexões pós-simulado, e analise imediatamente seus erros!

## 2. JORNADA DE ANOTAÇÕES E REVISÃO (15 MIN)

**\*Veja abaixo:** “Qual é a melhor técnica de revisão?”

**Atividade:** Ao identificar dificuldades e erros que os simulados apontarão, revise o conteúdo específico na apostila.

**Organização:** Organize todo o material de estudo: apostilas, resumos e anotações de questões erradas.

**Método:** Revise os resumos diariamente.

**Ação:** Refaça os simulados e concentre-se nas questões que errou anteriormente. Anote os erros e revise novamente o conteúdo relacionado.

**Dica:** Se identificar muitos erros, pode ser necessário ajustar o tempo de revisão para garantir que todos os conteúdos sejam revisados adequadamente.

Revisão online com FlashCards [clique aqui!](#)

## 3. RESUMOS (15 MIN)

**Atividade:** ESCREVA resumos das áreas onde encontrou maior dificuldade durante os simulados, por exemplo, onde errou mais.

**Dica:** É importante que seja seletivo e foque nos pontos mais críticos.

Com essa abordagem intensiva e estruturada, você poderá revisar e consolidar profundamente o conteúdo necessário para a banca da ANAC, identificar e corrigir seus pontos fracos, além de se familiarizar com o formato das questões, tudo isso simulando o ambiente da prova.

A prática constante e o foco nas revisões garantirão que você esteja bem-preparado e confiante para enfrentar o exame com alta probabilidade de sucesso.

Com a prática diária de simulados você irá cada dia melhorar seu desempenho e nota final.

**Não desista!**

### **Muito importante:**

Verifique seu desempenho no PAINEL de simulados online, eles são um “Termômetro” vital para demonstrar o quão preparado você realmente está!

Se você não for **APROVADO** nos 3 simulados consecutivamente, você talvez não esteja totalmente preparado.

## Conclusão

Seguindo este plano de estudo refinado, você poderá otimizar seu tempo e se preparar de forma eficaz para a certificação da ANAC. **A chave é a consistência e a revisão contínua**, focando sempre nas áreas onde você encontra mais dificuldade.

***Boa sorte nos estudos e na prova!***

## DICAS DE ESTUDOS:

Simulados banca ANAC!

ONLINE: <https://simuladosanac.com/>

EM PDF: [https://blog.simuladosanac.com/simulados\\_CMS\\_pdf](https://blog.simuladosanac.com/simulados_CMS_pdf)

## Controle de 7 Semanas

Objetivo: \_\_\_\_\_

Período: \_\_\_\_\_

| Semana   | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|----------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| Semana 1 |         |       |        |        |       |        |         |
| Semana 2 |         |       |        |        |       |        |         |
| Semana 3 |         |       |        |        |       |        |         |
| Semana 4 |         |       |        |        |       |        |         |
| Semana 5 |         |       |        |        |       |        |         |
| Semana 6 |         |       |        |        |       |        |         |
| Semana 7 |         |       |        |        |       |        |         |

## Controle de 7 Semanas (Detalhado)

Objetivo: \_\_\_\_\_

Período: \_\_\_\_\_

| Semana   | Segunda   | Terça   | Quarta  | Quinta  | Sexta   | Sábado  | Domingo  |
|----------|---|---|---|---|---|---|----------|
| Semana 1 | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | Descanso |
| Semana 2 | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | Descanso |
| Semana 3 | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | Descanso |
| Semana 4 | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | Descanso |
| Semana 5 | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | Descanso |
| Semana 6 | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | Descanso |
| Semana 7 | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | <input type="checkbox"/> Simulados<br><input type="checkbox"/> Revisão<br><input type="checkbox"/> Resumo | Descanso |

## Qual é a melhor técnica de revisão?

A "melhor" técnica de revisão pode variar dependendo do indivíduo e do tipo de material que está sendo estudado. No entanto, entre as várias técnicas de revisão, a prática de recuperação ativa (Active Recall) é amplamente considerada uma das mais eficazes para a retenção de longo prazo e a compreensão profunda do conteúdo.

### Prática de Recuperação Ativa (Active Recall)

#### Conceito:

A prática de recuperação ativa envolve tentar lembrar e reconstruir as informações estudadas sem consultar as notas ou o material de referência. Isso significa testar a si mesmo sobre o que você aprendeu, o que força o cérebro a trabalhar mais para recuperar a informação, solidificando a memória e a compreensão.

#### Por que é eficaz:

**Engajamento mental:** Obriga você a ativamente buscar a informação, em vez de passivamente revê-la, o que fortalece as conexões neuronais.

**Identificação de lacunas:** Ajuda a revelar rapidamente quais áreas você não entendeu completamente ou não lembra bem, permitindo uma revisão mais focada.

**Aumento da retenção:** Repetir essa técnica em intervalos espaçados (revisão espaçada) melhora significativamente a retenção de longo prazo.

**Preparação para a prova:** Simula as condições de prova, onde você precisará recuperar informações sem qualquer apoio externo, o que é essencial para um bom desempenho.

Como Aplicar o Active Recall

**Sem consulta:** Depois de estudar um tópico, feche o material e tente lembrar o máximo possível. Faça isso escrevendo ou falando em voz alta, como se estivesse explicando para outra pessoa.

**Perguntas direcionadas:** Crie perguntas sobre o material e tente respondê-las sem consultar suas notas. Por exemplo, "Quais são os principais componentes de uma aeronave?" ou "Quais são os procedimentos em uma emergência de despressurização?"

**Flashcards:** Use flashcards para praticar a recuperação ativa. Escreva a pergunta de um lado e a resposta no outro, e teste-se regularmente.

**Resumos ativos:** Tente resumir o conteúdo estudado sem olhar para suas anotações. Compare seu resumo com o material original para ver o que foi omitido ou lembrado incorretamente.

**Revisões regulares:** Combine a prática de recuperação ativa com a revisão espaçada. Refaça o processo de recuperação ativa em intervalos crescentes para reforçar a memória.

### Conclusão

A prática de recuperação ativa é considerada a técnica mais eficaz para revisar porque vai além da simples leitura ou releitura do material, envolvendo ativamente o processo de aprendizagem. Essa técnica, especialmente quando combinada com a revisão espaçada, prepara você de maneira ideal para situações em que é necessário recuperar informações rapidamente, como em exames ou aplicações práticas do conhecimento.

Embora a prática de recuperação ativa seja extremamente eficaz, é importante lembrar que cada pessoa aprende de maneira diferente. Portanto, pode ser útil combinar essa técnica com outras abordagens, como a criação de mapas mentais ou discussões em grupo, para maximizar a compreensão e a retenção do conteúdo.

Revisão com flashCards [Clique aqui!](#)

## MÉTODO DE CHUTE EFICIENTE

Esse método não garante 100% de acertos, mas ele melhora significativamente as chances em relação a um chute completamente aleatório, o que pode ser decisivo em uma prova onde cada ponto conta.

Utilizar a matemática a seu favor pode aumentar significativamente suas chances de acertar questões que você precisa chutar. Aqui está um método estruturado para chutar de maneira mais estratégica:

### **Comece pelo bloco que você acha mais fácil:**

Resolva as questões de um bloco de cada vez e não volte a um bloco já finalizado.

Resolva primeiro as questões que você tem certeza:

Deixe as questões que você não sabe para chutar depois. Concentre-se nas que você tem certeza para maximizar os pontos garantidos.

### **Elimine alternativas absurdas:**

Para as questões que você não sabe, elimine as alternativas que são claramente erradas. Use seu rascunho para essa eliminação.

Conte as alternativas das questões que você fez com certeza:

Suponha que você resolveu 12 questões com convicção e tem 8 para chutar. Conte o número de alternativas escolhidas nas 12 questões resolvidas, por exemplo:

4 alternativas A

4 alternativas B

3 alternativas C

1 alternativa D

### **Faça um chute estratégico:**

Assumimos que, em um bloco de 20 questões, há uma distribuição equilibrada entre as alternativas (5 para cada letra: A, B, C, D).

Se, nas 12 questões resolvidas, você já tem 4 alternativas A, 4 alternativas B, 3 alternativas C e 1 alternativa D, então a maior chance de acerto para as questões restantes (8) é chutar na alternativa D, pois é a menos frequente até agora.

Se a alternativa eliminada for a mais provável, escolha a próxima:

Se, ao eliminar alternativas absurdas, você encontrar a alternativa D como uma delas, chute na alternativa C, que é a segunda menos frequente.

**Exemplo:**

Suponha que você respondeu 12 questões com certeza e contou as alternativas escolhidas:

4 respostas A

4 respostas B

3 respostas C

1 resposta D

**Para as 8 questões restantes:**

Elimine alternativas absurdas.

Chute na alternativa D.

Se D for eliminada, chute na alternativa C.

**Dicas Finais**

**Consistência:** Use este método em todos os seus simulados para se acostumar com ele.

**Probabilidade:** Este método aumenta a probabilidade de acertar algumas das questões que você precisa chutar, ajudando a alcançar um número maior de acertos.

**Simulação real:** Sempre pratique esse método durante seus simulados para aperfeiçoar sua técnica.

Lembre-se: com esse método, você não acertará todas as questões que chutar, mas aumentará significativamente suas chances de acertar o suficiente para passar na prova!

**Dica de leitura****1. Como funciona a banca da ANAC?**

Leia a IS 00 003 G

<https://www.anac.gov.br/assuntos/legislacao/legislacao-1/boletim-de-pessoal/2018/24s1/anexo-ii-is-no-00-003-revisao-g>

**2. Como fazer a inscrição para a prova?**

<https://blog.simuladosanac.com/como-fazer-a-inscricao-para-anac-pela-fgv-passo-a-passo/>