

OS

2026

10 erros

que mais eliminam
candidatos no concurso da

POLÍCIA MILITAR
São Paulo

Você que está se preparando para o concurso da PMESP, já deve saber que a jornada é longa e exige dedicação em várias frentes. Mais do que estudar com afinco, é preciso conhecer os detalhes que fazem toda a diferença — e, muitas vezes, são justamente os pequenos deslizes que acabam tirando tantos candidatos do sonho da farda.

Pensando nisso, reunimos aqui os **10 erros que mais eliminam candidatos** no concurso da PMESP. Eles estão distribuídos ao longo de todas as etapas do certame, desde os primeiros meses de preparação até as fases mais avançadas. Conhecer cada um deles é um passo importante para que você não apenas evite armadilhas, mas também construa uma trajetória mais segura, consciente e confiante.

A seguir, vamos explorar esses erros com calma, divididos por fase do concurso, para que você possa se preparar com atenção e carinho em cada detalhe. Afinal, o sonho de servir e proteger merece todo o cuidado do mundo.

Os Erros na Prova Escrita

Subestimar a complexidade da prova de Conhecimentos Gerais

Você já deve ter ouvido alguém dizer que "a prova da PM é fácil". Cuidado com essa armadilha. O concurso é exigente, e a banca organizadora também.

No concurso, organizado pela FGV, muitas questões exigiram muito mais do que memória. Em Geografia e Atualidades, por exemplo, os candidatos

precisavam dialogar com temas contemporâneos, como inteligência artificial, conflitos geopolíticos e questões ambientais. A Matemática, por sua vez, trouxe desafios de raciocínio lógico que exigiam calma e análise crítica.

 **Dica:** Estude com profundidade. Leia jornais, entenda o contexto das notícias e treine a interpretação de problemas.

A prova não quer apenas um candidato que decore, mas alguém que pense.

Não conhecer o estilo da banca organizadora

Imagine estudar meses para uma prova e, no dia, descobrir que o estilo das questões é completamente diferente do que você treinou. Pois é, isso acontece muito.

A VUNESP é uma banca tradicional nos concursos da PMESP, com um histórico extenso de provas realizadas para a instituição. Ela tem um jeito próprio de perguntar

valoriza a interpretação cuidadosa dos enunciados, a atenção aos detalhes e o conhecimento sólido da legislação específica. Quem já resolveu provas anteriores da VUNESP sabe: as questões costumam ser bem elaboradas, com comandos claros e, em muitas disciplinas, com forte pegada de legislação aplicada à realidade policial. Não se adaptar a esse estilo é um erro que pode custar pontos preciosos.



Dica gentil: Busque provas anteriores da VUNESP para os concursos da PMESP — há materiais disponíveis de diversos anos, como 2010, 2013, 2014, 2019, 2021 e 2022. Familiarize-se com a linguagem, o tipo de abordagem e o nível de profundidade exigido. Quanto mais você treinar com a banca, mais tranquilo ficará no grande dia.

Os Erros no Teste de Aptidão Física (TAF)

Erro de execução no abdominal (o maior vilão do TAF)

Se existe um momento que tira o sono de muitos candidatos, é o teste de abdominal remador. E sabe o que mais surpreende? A maioria das reprovações não acontece por falta de força, mas sim por **detalhes na execução.**

Os avaliadores são rigorosos: é preciso manter os braços paralelos ao chão na subida, encostar as mãos no chão acima da cabeça na descida e tocar os cotovelos nos joelhos. Parece simples, mas na hora do cansaço e da ansiedade, pequenos deslizes acontecem — e eles contam contra você.



Dica: Treine com alguém observando ou grave seus movimentos.

Peça feedback. Mais importante do que fazer muitos abdominais é fazer cada um deles perfeitamente.

Erro de execução na barra fixa

A barra fixa é outro momento decisivo. E, novamente, a técnica faz toda a diferença. Balançar o corpo, usar as pernas para ganhar impulso ou não descer com os braços completamente estendidos são erros comuns que levam à eliminação.

O teste é dinâmico.



Dica: Inclua
exercícios específicos
para fortalecer a
musculatura das costas
e dos braços. Treine a
técnica com calma,
repetindo os
movimentos até que se
tornem naturais. E
lembre-se: a constância
vence a pressa.

Treinar "no limite" da tabela

"Vou treinar para fazer exatamente o mínimo necessário." Se esse pensamento já passou pela sua cabeça, respire fundo e reflita.

Treinar no limite é como andar na corda bamba sem rede de proteção. No dia da prova, o nervosismo pode reduzir seu desempenho, um avaliador pode ser mais rigoroso.

ou você pode simplesmente
estar um pouco mais
cansado. Se você treinou
apenas para o mínimo,
qualquer pequeno
imprevisto pode custar sua
vaga.



Dica: Treine para superar a tabela.

Busque uma margem de segurança. Se o mínimo é 40 abdominais, busque fazer 50. Se são 3 barras, treine para fazer 5. Assim, mesmo em um dia difícil, você estará seguro.

Os Erros no Exame Psicológico

Ignorar o perfil psicológico exigido no edital

Muitos candidatos tratam o exame psicológico como uma fase "misteriosa" ou subjetiva, e por isso deixam de se preparar adequadamente. O grande erro aqui é não saber quais são as características que a PMESP busca.

O edital é claro: são 14 itens do perfil psicológico avaliados, como controle emocional, ansiedade, impulsividade e agressividade. E mais: para cada um, há um nível esperado. A ansiedade, por exemplo, precisa estar em nível "diminuído", não "adequado" ou "elevado".



Dica gentil: Leia o edital com atenção e busque entender o que significa cada item. Reflita sobre si mesmo com honestidade. Se identificar pontos que precisam de cuidado, busque acompanhamento profissional.

Autoconhecimento é uma ferramenta poderosa.

Desconhecer os tipos de testes aplicados

Imagine chegar para uma prova sem saber se ela será de múltipla escolha ou dissertativa. Parece estranho, não é? Pois é assim que muitos candidatos chegam ao exame psicológico.



Dica gentil: Busque informações sobre os testes mais comuns aplicados pela banca. Existem materiais e até cursos que ajudam a entender o formato. Conhecer não significa "trucar", mas sim chegar mais preparado e tranquilo para demonstrar quem você realmente é.

Os Erros na Investigação Social e Documental

Omissão de informações no formulário de investigação social

Na tentativa de "proteger" algo do passado, alguns candidatos omitem informações no questionário socioeconômico. Esse é um erro grave.

A omissão demonstra má-fé e dificulta até mesmo uma defesa futura, pois a administração pública entende que houve tentativa de burlar a fiscalização. A transparência é um valor essencial para quem busca ingressar na Polícia Militar.



Dica gentil: Seja honesto do início ao fim. Se há algo no seu passado que preocupa, busque orientação jurídica antes de preencher o formulário. Muitas vezes, o que parece um problema tem solução, desde que apresentado com clareza e responsabilidade.

Presença de "nome sujo" ou pendências financeiras

Dívidas, por si só, não são motivo automático para eliminação, especialmente com a compreensão do Judiciário sobre o tema. No entanto, o edital exige certidão negativa.

O erro aqui é não buscar a regularização ou, quando impossível, não ter uma justificativa clara e documentada.

A reprovação nessa fase é comum e, muitas vezes, exige intervenção judicial para ser resolvida.



Dica:

Regularize sua situação financeira sempre que possível. Se houver impedimentos, reúna documentos que comprovem sua boa-fé e a tentativa de solução. Chegar preparado faz toda a diferença.

Ter registros policiais ou contumácia em infrações de trânsito

A existência de boletins de ocorrência (mesmo como investigado), inquéritos policiais ou um histórico de infrações de trânsito considerado "contumaz" são motivos frequentes de reprovação.



Dica:

Conheça seu próprio histórico. Se houver registros, busque entender a situação com um advogado.

Dependendo do caso, é possível apresentar esclarecimentos ou buscar a remoção de registros. O importante é não ignorar e nem esconder.

Chegamos ao final da nossa lista, mas não ao final da sua jornada. Conhecer os erros mais comuns é como ter um mapa: você sabe onde estão os buracos na estrada e pode desviar deles com mais segurança.

Lembre-se: cada fase do
concurso é uma
oportunidade de mostrar seu
preparo, sua dedicação e seu
caráter. Haverá desafios, sim,
mas com estudo,
autoconhecimento e
honestidade, você estará
construindo uma base sólida
para alcançar seu objetivo.
A farda espera por alguém
comprometido. Que esse
alguém seja você.

Boa jornada, candidato.
Estamos torcendo por você.

Elaborado por:

João Fernando

Subtenente da PM Paulista
com mais de 22 anos de
experiência na atividade
policia.

Entre para nosso grupo
exclusivo no WhatsApp

[https://chat.whatsapp.com/
GVLSb1zqmfeCOJcceTYlka?m
ode=hqctcla](https://chat.whatsapp.com/GVLSb1zqmfeCOJcceTYlka?mode=hqctcla)