



## **Blog do Fernando Mesquita**

O melhor conteúdo sobre preparação para concursos públicos  
[www.blogdofernandomesquita.com.br](http://www.blogdofernandomesquita.com.br)

---

### **Controle Periódico de Atividades**

O CPA deve ser seu amigo e companheiro de jornada. É ele que vai permitir que você analise seu desempenho, sua trajetória e os ajustes necessários em sua rotina para que você atinja seu objetivo - uma aprovação breve e consistente em concursos públicos. Entenda-o, use-o e potencialize seus resultados em concursos. Depois, deixe uma mensagem dizendo se e como ele ajudou, onde podemos melhorar e quais as suas sugestões para uma preparação mais eficaz. O original atualizado ser baixado pelo endereço

[blogdofernandomesquita.com.br/recursos](http://blogdofernandomesquita.com.br/recursos)

Caso você queira ser notificado das futuras atualizações no documento, basta cadastrar-se na newsletter no site [blogdofernandomesquita.com.br](http://blogdofernandomesquita.com.br). Bons estudos e sucesso.

**Fernando Mesquita**



## Controle Periódico de Atividades

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

## Controle Periódico de Atividades

### FRAE - Folha de Registro Analítico de Exercícios

Data	
Disciplina	
Tópico	
Exercícios	
Dúvidas/Aprofundamentos	

Fernando Mesquita

Data	
Disciplina	
Tópico	
Exercícios	
Dúvidas/Aprofundamentos	

[blogdofernandomesquita.com.br](http://blogdofernandomesquita.com.br)

Data	
Disciplina	
Tópico	
Exercícios	
Dúvidas/Aprofundamentos	

**Controle Periódico de Atividades**  
**FLRR - Folha Longa de Registro de Respostas**

**Controle Periódico de Atividades**  
**FLRR - Folha Longa de Registro de Respostas**

**Controle Periódico de Atividades**  
**FLRR - Folha Longa de Registro de Respostas**

Data	
Disc.	
Tópico	

Material	
Ciclo	
Tempo	

Data	
Disc.	
Tópico	

Material	
Ciclo	
Tempo	

Data	
Disc.	
Tópico	

Material	
Ciclo	
Tempo	

Quest	Resp.	Gab.
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		

Quest	Resp.	Gab.
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

Quest	Resp.	Gab.
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		

Quest	Resp.	Gab.
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

Quest	Resp.	Gab.
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		

Quest	Resp.	Gab.
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

Acertos	Erros	Resultado

Acertos	Erros	Resultado

Acertos	Erros	Resultado

**Controle Periódico de Atividades**  
**FCRR - Folha Curta de Registro de Respostas**

**Controle Periódico de Atividades**  
**FCRR - Folha Curta de Registro de Respostas**

**Controle Periódico de Atividades**  
**FCRR - Folha Curta de Registro de Respostas**

Data	
Disc.	
Tópico	

Material	
Ciclo	
Tempo	

Data	
Disc.	
Tópico	

Material	
Ciclo	
Tempo	

Data	
Disc.	
Tópico	

Material	
Ciclo	
Tempo	

Quest	Resp.	Gab.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Quest	Resp.	Gab.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Quest	Resp.	Gab.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Acertos	Erros	Resultado

Acertos	Erros	Resultado

Acertos	Erros	Resultado



## Controle Periódico de Atividades

### ANÁLISE SEMANAL DE ATIVIDADES

Semana	
Tempo previsto de estudos	
Tempo total de estudos	
Exercícios resolvidos	
Média de pontuação	
Problemas observados	
Soluções propostas	

## Controle Periódico de Atividades

### ANÁLISE SEMANAL DE ATIVIDADES

Semana	
Tempo previsto de estudos	
Tempo total de estudos	
Exercícios resolvidos	
Média de pontuação	
Problemas observados	
Soluções propostas	

## Controle Periódico de Atividades

### ANÁLISE SEMANAL DE ATIVIDADES

Semana	
Tempo previsto de estudos	
Tempo total de estudos	
Exercícios resolvidos	
Média de pontuação	
Problemas observados	
Soluções propostas	

# CONTROLE DE PROVAS

Dados Gerais	
Banca	
Cargo	
Vagas	
Provas	
Data da prova	
Cidade da prova	
Horário da prova	
Lotação	
Inscrição	
Período	
Valor	
Peso das disciplinas	
Básicas	
Específicas	
Discursiva(s)	
Discursivas corrigidas	
Resultados e gabaritos (datas)	
Gab. Prel.	
Gad. Def.	
Discursiva Def.	

Disciplinas Básicas
Disciplinas Específicas
Observações

Checklist e Anotações	