



PROFESSOR FABIO TAVARES

---

# O PLANO DA APROVAÇÃO

*Método, disciplina e equilíbrio para  
passar na OAB e em concursos*

Um presente do Professor Fabio Tavares

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



## LEIA ISTO PRIMEIRO

## Você não precisa de mais conteúdo. Precisa de um plano.

Se você já comprou apostila, baixou PDF, assistiu videoaula e mesmo assim sente que não sai do lugar, o problema quase nunca é falta de material. É falta de método e de constância. A aprovação não é fruto de um dia heroico de doze horas de estudo seguido de uma semana parado. Ela é fruto de dias comuns, repetidos com disciplina, durante meses.

Este guia é o plano que eu daria a um aluno querido que me perguntasse, do zero: “Professor, por onde eu começo e como eu me organizo para passar?” Ele serve para a OAB e para concursos, para quem trabalha o dia inteiro e para quem pode se dedicar em tempo integral. E ele parte de uma convicção que mudou a vida de muita gente que estudou comigo: dá para ser aprovado sem destruir a própria saúde.

*“Constância vence intensidade. Sempre.”*

## CAPÍTULO 1

## A mentalidade da aprovação

Antes da primeira página de lei, vem a cabeça. Quem encara o estudo como uma maratona — ritmo sustentável, quilômetro após quilômetro — chega ao fim. Quem encara como um sprint desesperado se machuca no meio do caminho. A maratona não é vencida por quem corre mais rápido num dia, mas por quem não para.

Troque a pergunta. Não é “quantas horas estudei hoje?”, e sim “cumpri o que eu havia combinado comigo para hoje?”. Metas pequenas e cumpridas constroem a única coisa que realmente aprova: a confiança de que você é capaz de manter a palavra consigo mesmo.

### A regra dos três pilares

Todo plano que funciona equilibra três coisas — e a maioria das pessoas só cuida da primeira:

1. Estudo — teoria enxuta, lei seca e, acima de tudo, questões.
2. Revisão — rever o que já passou, senão o que entra hoje empurra o que entrou ontem para fora.
3. Corpo e mente — sono, alimentação, água e movimento. É aqui que o cérebro fixa o que você estudou.

## CAPÍTULO 2

## Quanto estudar de verdade — pelo seu perfil

Esqueça os números heroicos da internet. O melhor plano de estudos é aquele que cabe na sua vida e que você consegue repetir na segunda, na terça e em todas as semanas até a prova. Veja a sugestão por



perfil — pense nela como ponto de partida, e ajuste à sua realidade:

PERFIL	DIAS ÚTEIS	FIM DE SEMANA	NA SEMANA
<b>Trabalha o dia todo</b>	2–3h/dia (blocos de 50 min)	4–5h sáb. + dom. com 1 turno de folga	16–20h
<b>Meio período / estágio</b>	3–4h/dia	4–6h no total	22–28h
<b>Dedicação integral</b>	6–8h em 3 blocos com pausas	1 dia OFF + 1 dia leve	36–42h

### A regra de ouro — vale para todos os perfis

Não importa se você tem 2 ou 8 horas. Todo dia de estudo tem lei seca + questões; toda semana tem revisão do que já passou. Uma hora bem usada, com questões e revisão, rende mais que três horas só lendo teoria no modo automático.

## CAPÍTULO 3

# O método: como estudar cada matéria

Estudar não é passar os olhos. É um ciclo, e ele tem ordem. Para cada tema, siga esta sequência — ela transforma leitura passiva em conhecimento que você acessa na hora da prova:

- Teoria enxuta primeiro. Entenda a lógica do instituto com um material direto (é exatamente para isso que existem as sinopses). Não comece pelo tratado de 900 páginas.
- Lei seca em seguida. Vá ao texto da lei e leia o artigo que acabou de estudar. A prova cobra a letra da lei — então a lei tem que passar pelos seus olhos todos os dias.
- Questões, muitas questões. É aqui que se aprova. Questão revela o que a banca cobra, mostra o que você só achava que sabia e fixa o conteúdo melhor que qualquer releitura.
- Revisão espaçada. Reveja em 24h, depois em 7 dias, depois em 30. O esquecimento é natural; a revisão programada é o que vence ele.

*“Quem faz questão, passa. Quem só lê, recomeça.”*

## CAPÍTULO 4

# O corpo é parte do edital

Esta é a parte que quase ninguém te conta — e que separa quem aguenta a jornada de quem desiste no terceiro mês. O cérebro que memoriza, raciocina e mantém a calma na prova é um cérebro descansado, hidratado e oxigenado. Cuidar do corpo não é luxo nem perda de tempo de estudo: é parte do estudo.



### Os quatro inegociáveis

Sono. É dormindo que o cérebro consolida o que você estudou. Trocar sono por mais uma hora de leitura é apagar parte do que você acabou de aprender. Mire 7 a 8 horas.

Água. Desidratação leve já derruba foco e memória. Tenha uma garrafa do lado e beba ao longo do dia.

Movimento. 20 a 30 minutos de caminhada ou exercício clareiam a cabeça e reduzem a ansiedade. Conta como produtividade, não como pausa.

Pausas reais. A cada bloco de estudo, levante, olhe para longe, respire. O foco se recarrega no descanso, não na força.

E reserve um dia mais leve por semana sem culpa. Descanso não é o oposto da disciplina — é o que torna a disciplina sustentável até o dia da prova.

## CAPÍTULO 5

# Sua semana, montada

Um plano só funciona quando vira rotina — algo que você executa quase no automático, sem gastar energia decidindo o que fazer. Monte a sua semana assim:

- Segunda a sexta: 1 a 2 blocos de estudo (teoria + lei + questões da matéria do dia) + 15 min de revisão do dia anterior.
- Sábado: o dia mais forte — avance em matéria nova pela manhã e faça um bloco de questões à tarde.
- Domingo: revisão geral da semana pela manhã e descanso de verdade à tarde. A semana fecha consolidando, não acumulando.
- Toda semana: um simulado ou um bloco maior de questões misturadas, para treinar o jogo real da prova.

### Dica de quem já corrigiu milhares de provas

Rode as matérias, não as empilhe. Estudar a mesma disciplina por duas semanas seguidas cansa e faz esquecer as anteriores. Intercalar matérias ao longo da semana mantém tudo vivo na memória — e é assim que a prova cobra: tudo junto, no mesmo dia.

## CAPÍTULO 6

# Como não desistir no meio do caminho

Vai haver semana ruim. Vai ter dia em que a vida atravessa e o plano não acontece. Isso não é fracasso — é parte do processo de qualquer aprovado. O que separa quem passa de quem para não é nunca cair: é recomeçar rápido, sem drama e sem culpa.

- Perdeu um dia? Recomece no próximo. Não tente “compensar” com um dia insano — isso quebra o ritmo.



- Comemore as pequenas vitórias: a semana cumprida, o simulado que subiu, o tema que finalmente entendeu.
- Lembre do porquê. Tenha à vista o motivo pelo qual você começou. Nos dias difíceis, é ele que sustenta a disciplina.

*“Você não precisa ser perfeito. Precisa ser constante.”*

#### O PRÓXIMO PASSO

## Agora você tem o plano. Falta o material certo.

Um bom plano de estudos pede um material à altura: enxuto para caber na sua rotina, didático para você entender de verdade, e atualizado para você não estudar lei revogada. Foi exatamente para isso que eu escrevi a Coleção Sinopses Jurídicas — cada disciplina apresentada com esquemas, quadros e caixas de destaque, com toda a legislação e a jurisprudência conferidas diretamente nas fontes oficiais.

### **Comece a montar a sua biblioteca**

São volumes de Constitucional, Administrativo, Civil, Penal, Processo, Tributário, Trabalho, Ética da OAB e muito mais — uma disciplina de cada vez, no seu ritmo.

Conheça a coleção: [professorfabiotavares.com.br](http://professorfabiotavares.com.br)

Disponível em e-book (Kindle) e em livro impresso na Amazon.

Conte comigo nessa caminhada. Nos vemos do outro lado da aprovação.

— Professor Fabio Tavares