

CICLO TRF-1 - TJAA							
CH de Estudo semanal, em horas:		35		CH Programada VS CH Estudada		Controle de Páginas:	
META	DISCIPLINAS	CH Líq (min)	CH Líq Efet.	Aulas	Pgs Lidas	Onde inicie	Onde finalize
01	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	90		0		1	
	DIREITO ADMINISTRATIVO	80		0		1	
	ÉTICA	60		0		1	
	DIREITO CIVIL	70		0		1	
02	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	85					
	DIREITO PESSOAS C/ DEF	50		0		1	
	DIREITO PENAL	75		0		1	
	DIREITO CONSTITUCIONAL	90		0		1	
03	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	90					
	DIREITO ADMINISTRATIVO	80					
	ÉTICA	60					
	DIREITO CIVIL	70					
04	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	85					
	DIREITO PESSOAS C/ DEF	50					
	DIREITO PENAL	75					
	DIREITO CONSTITUCIONAL	90					
05	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	90					
	DIREITO ADMINISTRATIVO	80					
	ÉTICA	60					
	DIREITO CIVIL	70					
06	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	85					
	DIREITO PESSOAS C/ DEF	50					
	DIREITO PENAL	75					
	DIREITO CONSTITUCIONAL	90					
07	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	90					
	DIREITO ADMINISTRATIVO	80					
	ÉTICA	60					
	DIREITO CIVIL	70					
		35,0	0,0				

CICLO TRF-1 - TJAA							
CH de Estudo semanal, em horas:		35		CH Programada VS CH Estudada		Controle de Páginas:	
META	DISCIPLINAS	CH Líq (min)	CH Líq Efet.	Aulas	Pgs Lidas	Onde inicie	Onde finalize
22	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	80					
	DIREITO PESSOAS C/ DEF	40					
	DIREITO PENAL	70					
	DIREITO CONSTITUCIONAL	70					
	REVISÃO	RAC ANL/LG	25		0		
	DCO	15		0			
23	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	85					
	DIREITO ADMINISTRATIVO	75					
	ÉTICA	45					
	DIREITO CIVIL	65					
	REVISÃO	DAD	15		0		
	DPEN	15		0			
24	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	80					
	DIREITO PESSOAS C/ DEF	40					
	DIREITO PENAL	70					
	DIREITO CONSTITUCIONAL	70					
	REVISÃO	RAC ANL/LG	25				
	DCO	15					
25	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	85					
	DIREITO ADMINISTRATIVO	75					
	ÉTICA	45					
	DIREITO CIVIL	65					
	REVISÃO	DAD	15				
	DPEN	15					
26	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	80					
	DIREITO PESSOAS C/ DEF	40					
	DIREITO PENAL	70					
	DIREITO CONSTITUCIONAL	70					
	REVISÃO	RAC ANL/LG	25				
	DCO	15					
27	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	85					
	DIREITO ADMINISTRATIVO	75					

	ÉTICA	45					
	DIREITO CIVIL	65					
	REVISÃO	DAD	15				
		DPEN	15				
28	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	80					
	DIREITO PESSOAS C/ DEF	40					
	DIREITO PENAL	70					
	DIREITO CONSTITUCIONAL	70					
	REVISÃO	RAC ANL/LG	25				
		DCO	15				
		35,0	0,0				

CICLO TRF-1 - TJAA

CH de Estudo semanal, em horas:		35		CH Programada VS CH Estudada		Controle de Páginas:				
META	DISCIPLINAS	CH Líq (min)	CH Líq Efet.	Aulas	Pgs Lidas	Onde inicie	Onde finalize			
35	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	70								
	DIREITO ADMINISTRATIVO	60								
	REGIMENTO INTERNO	50								
	DIREITO CIVIL	60								
	REVISÃO	DAD	15							
		DPEN	15							
		DCIV	15		0					
NPD		15		0						
36	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	70								
	PORTUGUÊS	50								
	DIREITO PENAL	50								
	DIREITO CONSTITUCIONAL	60								
	REVISÃO	RAC ANL/LG	15							
		DCO	15							
		ÉTICA	15		0					
REG INT		15		0						
37	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG	70								
	DIREITO ADMINISTRATIVO	60								
	ÉTICA	50								
	DIREITO CIVIL	60								

	REVISÃO	PORT	15		0			
		DAD	15					
		DPEN	15					
		DCIV	15					
38	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG		70					
	PORTUGUÊS		50					
	DIREITO PENAL		50					
	DIREITO CONSTITUCIONAL		60					
	REVISÃO	NPD	15					
		RAC ANL/LG	15					
		DCO	15					
ÉTICA		15						
39	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG		70					
	DIREITO ADMINISTRATIVO		60					
	ÉTICA		50					
	DIREITO CIVIL		60					
	REVISÃO	REG INT	15					
		PORT	15					
		DAD	15					
DPEN		15						
40	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG		70					
	PORTUGUÊS		50					
	DIREITO PENAL		50					
	DIREITO CONSTITUCIONAL		60					
	REVISÃO	DCIV	15					
		NPD	15					
		RAC ANL/LG	15					
DCO		15						
41	RACIOCÍNIO ANALIT/LÓG		70					
	DIREITO ADMINISTRATIVO		60					
	ÉTICA		50					
	DIREITO CIVIL		60					
	REVISÃO	ÉTICA	15					
		REG INT	15					
		PORT	15					
DAD		15						
			34,5	0,0				

CICLO TRF-1 - TJAA								
CH de Estudo semanal, em horas:		35	CH Programada VS CH Estudada		Controle de Páginas:			
META	DISCIPLINAS	CH Líq (min)	CH Líq Efet.	Aulas	Pgs Lidas	Onde inicie	Onde finalize	
50	DIREITO PROCESSUAL CIVIL	85						
	PORTUGUÊS	60						
	REVISÃO	ÉTICA	15					
		REG INT	15					
		PORT	15					
		DAD	15					
	LEI SECA	CF/88	10				1º	
		Cód Penal	10				1º	
	EXERCÍCIOS	DCO	25					
		RAC ANL/LG	25					
DCIV		25						
51	DIREITO PROCESSUAL PENAL	85						
	SUSTENTABILIDADE	60						
	REVISÃO	DPEN	15					
		DCIV	15					
		NPD	15					
		RAC ANL/LG	15					
	LEI SECA	Cód Civil	10				1º	
		Cód Proc Penal	10				1º	
	EXERCÍCIOS	DAD	25					
		PORT	25					
DPEN		25						
52	DIREITO PROCESSUAL CIVIL	85						
	PORTUGUÊS	60						
	REVISÃO	DCO	15					
		ÉTICA	15					
		REG INT	15					
		PORT	15					
	LEI SECA	Cód Proc Civil	10				1º	
		8.112/90	10				1º	
	EXERCÍCIOS	DCO	25					
		RAC ANL/LG	25					

		DCIV	25					
53		DIREITO PROCESSUAL PENAL	85					
		SUSTENTABILIDADE	60					
	REVISÃO		DPPEN	15		0		
			DPCIV	15		0		
			SUST	15		0		
	LEI SECA		DAD	15				
			CF/88	10				
	EXERCÍCIOS		Cód Penal	10				
			DAD	25				
			PORT	25				
54		DPEN	25					
		DIREITO PROCESSUAL CIVIL	85					
		PORTUGUÊS	60					
	REVISÃO		DCIV	15				
			NPD	15				
			RAC ANL/LG	15				
	LEI SECA		Cód Civil	10				
			Cód Proc Penal	10				
	EXERCÍCIOS		DCO	25				
			RAC ANL/LG	25				
		DCIV	25					
55		DIREITO PROCESSUAL PENAL	85					
		SUSTENTABILIDADE	60					
	REVISÃO		DCO	15				
			ÉTICA	15				
			REG INT	15				
			PORT	15				
	LEI SECA		Cód Proc Civil	10				
			8.112/90	10				
	EXERCÍCIOS		DAD	25				
			PORT	25				
		DPEN	25					
56		DIREITO PROCESSUAL CIVIL	85					
		PORTUGUÊS	60					
	REVISÃO		DPPEN	15				
			DPCIV	15				
	SUST	15						

	DAD	15					
LEI SECA	CF/88	10					
	Cód Penal	10					
EXERCÍCIOS	DCO	25					
	RAC ANL/LG	25					
	DCIV	25					
		35,0	0,0				

CÁLCULO DA DISTRIBUIÇÃO DE CARGA HORÁRIA POR DISCIPLINA			
DISCIPLINAS	TAMANHO (com base na quantidade de pdfs)	Carga Horária (CH):	CH por Disciplina (em horas):
PORTUGUÊS	11	CH de estudo, em horas:	42,3
ÉTICA	4		15,4
REGIMENTO INTERNO	6		23,1
DIREITO DAS PESSOAS C/ DEFICIÊNCIA	6		23,1
RACIOCÍNIO ANALÍTICO E LÓGICO	12	350	46,2
NOÇÕES DAS PESSOAS C/ DEFICIÊNCIA	7		26,9
DIREITO CONSTITUCIONAL	9	CH/dia, em média, em horas:	34,6
DIREITO ADMINISTRATIVO	8		30,8
DIREITO CIVIL	6		23,1
DIREITO PROCESSUAL CIVIL	6		23,1
DIREITO PENAL	5	5,0	19,2
DIREITO PROCESSUAL PENAL	5		19,2
SUSTENTABILIDADE	6		23,1
	91		350

Algumas considerações:

- 1) **Importante!** Esses ciclos são sugestões. Não temos a pretensão de dizer que o planejamento acima é melhor ou pior do que qualquer outro. O objetivo é dar uma guiada em quem está totalmente perdido! 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 [meu próprio Canal](#) lá) e fazer a adaptação para a sua situação, caso perceba que algo demonstrado aqui será válido para a sua preparação, beleza? ;)
- 2) **1º Ciclo:** Sugestão de estudo INICIAL das matérias 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.
- 3) **Crêterios:** Basicamente, optamos por adicionar inicialmente neste planejamento, as disciplinas que possuem maior **volume** de conteúdo a ser estudado e/ou mais **complexidade** (disciplinas mais difíceis de entender). Entretanto, achamos importante adicionar também algumas disciplinas pequenas a fim de que sejam finalizadas rapidamente. Assim elas podem ser substituídas por outras disciplinas, o que ajuda a "oxigenar" o ciclo e dar aquela sensação de que se está conseguindo finalizar o conteúdo programático do edital. Para entender melhor a ideia por trás da escolha das disciplinas, sugiro que assistam a esse vídeo: https://youtu.be/TkK6Gt0G0_8
- 4) Caso você tenha ainda bastante coisa a estudar, sugiro que abra mão dos resumos escritos e tente **grifar o material** para usar esses grifos como o seu resumo. Será mais rápido do que tentar construir resumos escritos agora, que o edital já está lançado! No começo, vai dar uma insegurança ao estudar apenas grifando, mas depois você notará que é o "método", e não o "instrumento", o maior responsável pela memorização da matéria. Ou seja, 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. Caso precise então estudar a matéria com mais rapidez, tenho 2 dicas (você precisa colocá-las em prática!):
 - ❖ Como grifar o seu material: clique [aqui](#).
 - ❖ Como progredir nos estudos com mais rapidez e qualidade: clique [aqui](#).
- 5) Note que não foram programadas **revisões** de 24h/7 dias etc, que é a sistemática de revisões que, aqui no Estratégia, costumamos recomendar à maioria dos alunos. Como a prova está próxima, sugerimos o foco apenas no avanço dos pdfs nas primeiras 3 semanas de estudo. As revisões aparecem a partir da 3ª semana, em forma de ciclo (= revezamento), com apenas algumas

- disciplinas. Em tese, adicionamos – inicialmente – no Ciclo de Revisão, aquelas disciplinas que tiveram maior avanço no estudo das 3 primeiras semanas e/ou aquelas em que o aluno tenha mais dificuldade. Em alguns ciclos mais para frente, aí vamos inserindo mais disciplinas no Ciclo de Revisão.
- 6) **2º Ciclo:** Seria o equivalente à 4ª semana de estudo. Iniciamos nele o Ciclo de Revisão, no formato explicado no item 2 acima.
 - 7) **3º Ciclo:** Seria o equivalente à 6ª semana de estudo, para o caso de você já querer inserir mais disciplinas ao Ciclo de Revisão. Se estiver com boa confiança no que já estudou e queira atrasar a entrada de mais disciplinas no Ciclo de Revisão, você pode ir fazendo os ciclos semanais da mesma forma que o 2º Ciclo (ou seja, com poucos turnos de Ciclos de Revisão, para sobrar mais tempo no avanço dos pdfs ainda não estudados). 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!** Portanto, demonstramos, nesse Ciclo, a inserção das demais disciplinas ao Ciclo de Revisão.
 - 8) Note que não programamos estudo de lei seca e/ou de exercícios, por enquanto, até o 3º Ciclo. Entendemos que, de todas as atividades do estudo (pdf, estudo da lei seca, fazer exercícios), aquela que possui melhor custo x benefício é a **revisão do pdf grifado**, já que ali temos a teoria grifada, exercícios comentados e também trechos da lei seca.
 - 9) **4º Ciclo:** Este ciclo serve para demonstrar como ficaria a organização do estudo quando o aluno estivesse mais avançado e/ou com carga horária disponível para isso, tendo já finalizado algumas disciplinas e ainda estudando algumas outras restantes. Nessa situação, a proporção de revisão para estudo de teoria seria alterada (afinal, quanto mais estudamos, mais coisas temos a revisar). Ao mesmo tempo, conforme se vai finalizando as disciplinas, vamos “liberando” carga horária de estudo para inserirmos exercícios e estudo da lei seca sem, entretanto, comprometer o avanço nos pdfs.
 - 10) Com base nisso, perceba que a sugestão de meta número 50, no 4º Ciclo, é apenas para fins de **exemplificação**. Não quer dizer que você só deve iniciar os exercícios/lei seca quando alcançar o 50º dia de estudo. Coloquei 50 para não deixar em branco! O aluno que está mais avançado hoje, chegará ao estilo de estudo do 4º Ciclo mais rapidamente. Já o aluno que está em fase mais inicial do estudo provavelmente demorará mais para chegar lá, já que a nossa recomendação é que o foco seja maior nos pdfs, que possuem melhor custo x benefício de investimento de tempo. Também não estou dizendo que, para ser aprovado, você precisa estudar até ter um ciclo de estudos parecido com o que está no 4º Ciclo. **Resumindo: Na falta de tempo, foco nos pdfs.** Se tiver menos tempo ainda, tente fazer o máximo possível de questões da banca das disciplinas que vão cair na sua prova nos últimos concursos.

- 11) Quanto à escolha das disciplinas para os turnos de **exercícios** no 4º Ciclo: a sugestão fica para as disciplinas que já foram concluídas primeiro através dos pdfs e/ou que o aluno tenha mais dificuldade. Assim como falamos em relação à inserção de disciplinas nos Ciclos de Revisão, não recomendo inserir 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.
- 12) 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!
- 13) Adotou-se, para exemplificação, a carga horária de estudo de 35 horas semanais (5h líquidas por dia, todo dia).
- 14) Caso você estude mais ou menos do que 35h, faça a adaptação de forma proporcional.
- 15) Se você for um **concurseiro bem iniciante e/ou que tenha pouquíssimo tempo de estudo**, veja se realmente vale a pena fazer esse concurso. O edital do TRF-1 não é fácil e exige realmente bastante estudo para se chegar competitivo na prova. De qualquer forma, mesmo que você vá fazer essa prova e perceba que as chances de aprovação são remotas em virtude do pouco tempo de estudo que você possui, use então a preparação para esse concurso para dar um bom [impulso inicial](#) nos seus estudos. Nessa situação, talvez não seja interessante estudar todas as disciplinas dessa prova, já que você estará usando o concurso como motivação.
- 16) Assim, pensando também nos demais concursos de nível médio, deixar **Regimento Interno do TRF-1, Direitos Processuais e Raciocínio Analítico e Lógico** de lado pode ser uma opção; o que vai liberar tempo para estudar, com mais qualidade, disciplinas mais importantes/comuns nos demais concursos, como Direito Constitucional, Administrativo, Português, Direito das Pessoas com Deficiência e Sustentabilidade etc.
- 17) Por outro lado, pensando em tirar a maior nota possível no concurso do TRF-1, a recomendação do que deixar de lado passaria então às disciplinas que

compõem o grupo relativo aos Conhecimentos Básicos, que serão cobrados na prova em menor quantidade de questões do que as disciplinas que compõem o grupo de Conhecimentos Específicos.

- 18) 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 pdfs do [Pacote de Materiais do TRF-1 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.
- 19) Caso precise de algumas dicas de estudo para esse momento de reta final do concurso, gravamos um aulão apenas sobre esse tópico, sob o nome **PLANEJAMENTO RETA FINAL TRF-1**, já disponível no link a seguir: <https://youtu.be/RXK4fnkc9k>.

-----X-----

Então é isso!

Espero que esse Plano de Estudos e as dicas passadas aqui ajudem na sua preparação!

Sucesso!

Luis Eduardo

[YouTube](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)