

[Estudar para o exame da OAB](#) é o primeiro passo em direção a uma carreira profissional que você sempre sonhou. No entanto, essa jornada pode ser acompanhada por um sentimento negativo de ansiedade.

Isso porque segundo estudos recentes, mais de [26% dos brasileiros](#) têm sofrido com a ansiedade, é o que aponta os diagnósticos feitos. E essa emoção quando não gerenciada, pode interferir na sua capacidade de aprender e de reter informações.

E quando olhamos para o público entre 18 e 24 anos, que geralmente é uma das faixas etárias predominantes entre os estudantes que vão realizar o Exame da Ordem, o número piora, saltando para um terço da população (31,6%).

Descubra como controlar a sua ansiedade para o exame da OAB, veja dicas práticas e estratégias únicas! Prepare-se para descobrir ferramentas que podem ajudá-lo nessa fase desafiadora e tenha mais tranquilidade e foco nos estudos.

O que é a ansiedade durante os estudos para OAB e por que ela se manifesta?

Se **você quer saber como controlar a ansiedade nos estudos para OAB, está no lugar certo!** Saiba que essa condição é uma reação comum do nosso corpo às situações de estresse ou pressão.

Para [Ana Beatriz Silva](#), psiquiatra e autora de diversos livros, ela diz que a ansiedade é uma resposta natural do nosso organismo, mas quando se torna excessiva, precisamos buscar estratégias para controlá-la, como a prática de técnicas de respiração e a reestruturação cognitiva, por exemplo.

E durante a preparação para a OAB, esse sentimento pode se manifestar em você de várias formas: tendo insônias, dificuldades de concentração, palpitações e até mesmo crises de pânico.

Sabemos que a expectativa de desempenho e a responsabilidade de conseguir a aprovação tão sonhada podem intensificar essa ansiedade.

Por exemplo, eu ao longo da minha preparação para a OAB, tive dois momentos marcantes em que a ansiedade quase me paralisou. Em uma ocasião, após uma noite sem dormir bem, acordei com a sensação de que não conseguiria [estudar](#).

Isso foi pra mim um verdadeiro “apagão”. Percebi que precisava mudar minha abordagem, então implementei técnicas de respiração e comecei a meditar, o que me ajudou a reencontrar o foco.

⚠ ATENÇÃO! [Faça um teste gratuito e avalie seu conhecimento para a Prova da OAB.](#)

/3

Carregando...

1) Em 2012, Maria Júlia foi contratada como estagiária de direito em uma empresa pública federal, que explora atividade bancária. Sua tarefa consistia em permanecer parte do tempo em um caixa para receber o pagamento de contas de água, luz e telefone e, na outra parte, no auxílio de pessoas com dificuldade no uso dos caixas eletrônicos. Com base na hipótese, assinale a opção correta.

- A) Não é possível o reconhecimento do vínculo empregatício, haja vista a natureza jurídica daquele que concedeu o estágio, que exige a prévia aprovação em concurso público.
- B) Não há desvirtuamento de estágio porque, tratando-se a concedente de uma instituição bancária, a atividade de recebimento de contas e auxílio a clientes está inserida na atividade do estagiário.
- C) Trata-se de estágio desvirtuado que, assim, gerará como consequência o reconhecimento do vínculo empregatício com a empresa, com anotação da CTPS e pagamento de todos os direitos devidos.
- D) Diante da situação, o Juiz do Trabalho poderá determinar que o administrador responsável pelo desvirtuamento do estágio pague diretamente uma indenização a Maria Júlia, haja vista o princípio constitucional da moralidade.

Anterior

Próximo

2) O Presidente da República, diante da nova onda de protestos, decide, por meio de medida provisória, criar um novo tipo penal para coibir os atos de vandalismo. A medida provisória foi convertida em lei, sem impugnações. Com base nos dados fornecidos, assinale a opção correta.

- A) Não há ofensa ao princípio da reserva legal na criação de tipos penais por meio de medida provisória, pois houve avaliação prévia do Congresso Nacional.
- B) Há ofensa ao princípio da reserva legal, pois não cabe ao Presidente da República a iniciativa de lei em matéria penal.

C) Não há ofensa ao princípio da reserva legal na criação de tipos penais por meio de medida provisória, quando convertida em lei.

D) Há ofensa ao princípio da reserva legal, pois não é possível a criação de tipos penais por meio de medida provisória.

Anterior

Próximo

3) Acerca do que dispõe a Lei de Introdução ao Código Civil, assinale a opção correta.

A) A analogia e a interpretação extensiva são institutos jurídicos idênticos.

B) A lei nova que estabeleça disposições gerais ou especiais a par das já existentes revoga a lei anterior, ainda que não o declare expressamente.

C) O direito adquirido é aquele que foi definitivamente incorporado ao patrimônio de seu titular, seja por se ter realizado o termo preestabelecido, seja por se ter implementado a condição necessária.

D) Em qualquer situação, é possível a utilização dos costumes contra legem como instrumento de integração do ordenamento jurídico.

Anterior

Encerrar

Nome E-mail Número de telefone

Ver resultados

×

A ansiedade se manifesta pela sensação de que o resultado é tudo ou nada. Por isso, reconhecer que a ansiedade é comum entre você, estudante de Direito é o primeiro passo para gerenciá-la.

Vamos aprender mais!

Como lidar com a ansiedade durante os estudos para a OAB?

Para como controlar a ansiedade para a OAB, algumas ações práticas são essenciais e vou te mostrar como fazer isso!

Antes, vale lembrar que segundo a psicóloga [Joice Matos](#), no dia do exame, por exemplo, a ansiedade pode se manifestar de modo intenso, afetando a sua capacidade de desempenhar bem a realização de sua prova.

Vamos lá, confira dicas importante para lidar com a ansiedade nos seus estudos OAB:

Práticas de Saúde Física e Mental

Cuidar da sua saúde física e mental é fundamental para um bom desempenho nos estudos, inclusive para o dia do exame.

Esse talvez seja um dos pontos que você verdadeiramente não deve negligenciar, se você busca sucesso nessa jornada desafiadora.

Quando o corpo e a mente estão em equilíbrio, você se sente mais disposto e focado, reduzindo a ansiedade na jornada de estudos.

Dentre algumas dicas práticas, podemos sugerir estas:

- **Exercícios Físicos**

Pratique exercícios aeróbicos, como correr, nadar ou andar de bicicleta, pelo menos 3 a 4 vezes por semana. Isso não apenas melhora a sua saúde física, mas também libera endorfinas, hormônios que promovem o bem-estar.

Essas endorfinas são essenciais para melhorar nossa disposição, aumentar a resistência mental e nos deixar mais equilibrados.

Então, inclua treinos de resistência ou de força, que ajudam a aumentar a autoconfiança e a resistência física. Isso pode incluir musculação ou yoga, que também é ótima para a mente.

- **Alimentação Equilibrada**

Priorize ter uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras. Alimentos como peixes ricos em ômega-3, nozes e sementes são excelentes para a sua saúde cerebral.

Estudos demonstraram que o [consumo de ômega-3 tem uma relação direta na melhora das capacidades cognitivas](#).

Mantenha-se bem hidratado, pois a desidratação pode afetar a concentração e o

desempenho. Fazer isso ajuda muito a manter sua concentração e energia para os dias de estudos mais prolongados.

- **Sono de Qualidade**

Não esqueça de estabelecer horários regulares para dormir e acordar, criando um ambiente propício para o descanso, como um quarto escuro e silencioso.

Evite também as telas (como celular e computador) pelo menos uma hora antes de dormir, pois a luz azul pode interferir na qualidade do seu sono.

Dormir bem está entre os fatores mais essenciais para evitar a ansiedade, depressão e outros fatores prejudiciais ligados à nossa saúde e bem-estar mental, segundo [Dr. Barakat](#), médico renomado na área de saúde integrativa.

Tenha um Planejamento e Faça uma Boa Preparação

Seguindo, sobre como controlar a ansiedade para a OAB, saiba que um planejamento bem estruturado ajuda a organizar o conteúdo e a reduzir a incerteza, que é uma das principais fontes de ansiedade.

Recomendamos então que você tenha [um plano de estudos](#) bem pensado. Nossas sugestões para você se dar bem são estas:

- **Tenha um cronograma de Estudos**

Para lidar com a ansiedade durante os estudos OAB, crie um cronograma que divida as [disciplinas](#) ao longo da semana, garantindo que você aborde todas as áreas do conhecimento que serão cobradas na prova.

Deixe espaço para ajustes, ou seja, de modo que seja mais flexível. Se perceber que uma matéria está exigindo mais tempo, ajuste o cronograma conforme for necessário.

- **Faça revisões Periódicas**

Inclua revisões regulares em seu cronograma. Reserve um dia da semana para revisar o que aprendeu, o que ajuda a fixar o conhecimento.

- **Simulados**

Lembre-se de realizar simulados que simulem as condições da prova real. Isso ajuda a se familiarizar com o formato e a gerir o tempo durante o exame.

Conheça o Padrão das Provas Anteriores

Compreender também o estilo e o formato das questões da OAB é essencial para se preparar adequadamente.

Nossas recomendações são:

- **Análise de Provas Anteriores**

Resolver as questões de provas anteriores e analise os temas que mais aparecem. Isso ajuda a direcionar seu foco para os tópicos mais relevantes.

Aprenda a técnica de “marcar questões”, que são as estratégias de resolução que você não sabe e retorne a elas após terminar as mais fáceis. Isso otimiza seu tempo.

Tenha Foco no Momento Presente

Não esqueça, para lidar com a ansiedade durante os estudos OAB, saiba que viver no momento presente reduz os sintomas, já que muitos medos estão relacionados a preocupações futuras.

Nossas recomendações para você controlar a ansiedade nessa jornada de estudos para OAB, são:

- **Prática de Mindfulness**

Dedique alguns minutos diariamente à meditação. Existem aplicativos que guiam práticas de mindfulness, ajudando a centrar a mente.

Meditação Mindfulness de 5 Minutos:

1. **Encontre um lugar tranquilo** - Sente-se em uma cadeira ou almofada, com os pés firmes no chão ou as pernas cruzadas. Mantenha a coluna ereta, mas sem tensão.
2. **Feche os olhos** - Respire fundo algumas vezes para relaxar e prepare-se para a prática.
3. **Foque na respiração** - Traga sua atenção para o fluxo natural da respiração. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo. Não tente controlar o ritmo, apenas observe. Se você se distrair, gentilmente traga sua atenção de volta à respiração.
4. **Perceba as sensações corporais** - Observe como seu corpo se sente, o peso no chão, as partes em contato com a cadeira ou o chão. Escaneie seu corpo mentalmente, percebendo onde há tensão ou relaxamento.

5. **Observe os pensamentos** – Se pensamentos ou emoções surgirem, reconheça-os sem julgamento. Imagine que eles são como nuvens no céu, que aparecem e desaparecem. Simplesmente observe e volte sua atenção à respiração.
6. **Gentilmente finalize** – Após 5 minutos, comece a expandir sua atenção de volta ao ambiente ao seu redor. Abra os olhos devagar e tome alguns momentos para notar como você se sente antes de encerrar a prática.

Durante os estudos, evite distrações como celular e TV. Concentre-se plenamente na sua tarefa.

Evite os Pensamentos Negativos

Ainda sobre como controlar a ansiedade para a OAB, entenda que os pensamentos negativos podem se tornar um ciclo vicioso que alimenta ainda mais a ansiedade.

Veja dicas práticas para lidar com esses pensamentos:

- Reformulação Cognitiva

Faça a identificação de pensamentos, isto é, quando um pensamento negativo surgir, escreva-o e depois reescreva-o de forma positiva. Por exemplo, troque “Eu não vou conseguir” por “Estou me preparando e vou dar o meu melhor”.

Crie uma lista de afirmações positivas que você pode repetir diariamente, como “Eu sou capaz e estou pronto para essa prova”.

Controle a Respiração e Use Ela a Seu Favor

Da mesma forma, a respiração é uma ferramenta poderosa para acalmar a mente e o corpo. Nossas recomendações para isso, são:

- Exercícios de Respiração

Faça a respiração diafragmática, sente-se confortavelmente, coloque uma mão no peito e outra no abdômen. Inspire profundamente pelo nariz, sentindo o abdômen expandir, e expire lentamente pela boca. Pratique por 5-10 minutos.

Inspire contando até quatro, segure por quatro e expire contando até seis. Isso acalma o sistema nervoso e os resultados são rápidos.

Procure Ter Distrações com Outras Coisas

É essencial equilibrar os estudos com atividades relaxantes que tragam prazer e descontração. Dentre algumas sugestões para te ajudar, temos:

- Hobbies e Atividades Recreativas

Dedique tempo para atividades que você ama, como tocar um instrumento, pintar ou cozinhar. Isso ajuda a liberar a mente e reduzir a ansiedade.

Ou seja, participe de atividades sociais ou esportivas. Isso não só distrai, mas também traz um senso de comunidade.

Pense nos Momentos de Dificuldades que Teve e Superou

Relembrar desafios superados pode aumentar sua resiliência e confiança. Dentre algumas dicas para você colocar em prática:

- Registro de Conquistas

Mantenha um diário onde você anota momentos difíceis que superou e como isso te fortaleceu. Revise-o quando sentir insegurança.

Antes de começar os seus estudos, visualize-se superando dificuldades e alcançando suas metas. Isso cria uma mentalidade positiva.

Outro episódio que aconteceu comigo foi na véspera de um simulado, fui tomado por pensamentos negativos. Lembrei de uma vez em que enfrentei um desafio difícil na faculdade e consegui superá-lo.

Então, relembrei essa vitória e transformei a ansiedade em motivação, fazendo do simulado uma oportunidade de aprendizado.

Aprenda a Controlar Suas Emoções

O controle emocional para a OAB é essencial, pois como vimos, o contrário disso pode refletir negativamente nos seus resultados.

Por isso, é fundamental saber lidar com a pressão dos estudos e da prova. Para tanto, faça isso:

- Reconhecimento Emocional

Reserve um momento para refletir sobre suas emoções. Quando se sentir ansioso, pergunte a si mesmo o que está causando esse sentimento. Ou seja, saiba que o controle emocional para a OAB é necessário.

Converse com amigos ou familiares sobre como você se sente, para expressar suas emoções. Às vezes, verbalizar suas preocupações ajuda a clarear a mente.

Isso é o que recomendam vários especialistas em saúde mental. Veja como resolver essas condições:

- Estratégias de Enfrentamento

Para situações que geram ansiedade, como uma prova, crie um plano de ação. Isso pode incluir o que estudar nos dias anteriores e como se preparar no dia do exame.

Trate-se com a mesma gentileza que você trataria um amigo em uma situação difícil. Muitos tratam todos com gentileza, mas esquecem de si mesmos, e isso não é um bom sinal.

Ou seja, seja compreensivo consigo mesmo, reconheça que a ansiedade é normal e que você está fazendo o seu melhor!

Dicas de relaxamento para praticar durante a fase de estudos para a OAB

Para controlar a ansiedade para a OAB, vale dizer que essas técnicas de relaxamento a seguir podem aumentar sua produtividade e reduzir a sua ansiedade:

Técnica Pomodoro

Estude por 25 minutos e faça uma pausa de 5 minutos. Após quatro ciclos, faça uma pausa mais longa (15-30 minutos). Isso ajuda você a manter a concentração e evita a fadiga.

Exercícios de Alongamento

Do mesmo modo, realize alongamentos simples a cada hora. Isso ajuda a relaxar a musculatura e a melhorar a circulação.

Meditação Guiada

Utilize ainda os aplicativos de meditação que oferecem sessões específicas para reduzir a ansiedade e melhorar a concentração. Na internet, você pode encontrar apps de meditação

que irão te ajudar muito!

Banho Relaxante

Reserve também um tempo para tomar um banho morno. A água morna ajuda a relaxar os músculos e acalmar a sua mente.

Escuta de Música

Ouçã músicas calmas ou instrumentais durante os estudos. Isso pode criar um ambiente mais tranquilo e propício ao aprendizado. O que deixa sua jornada mais relaxante!

No Spotify existem várias playlists de músicas que podem te ajudar a melhorar a concentração e o foco, uma delas é a Deep Focus:

Playlist Deep Focus do Spotify – pode ser uma ótima companhia durante os Estudos para a OAB

No mais, não esqueça de acreditar em você, o que é um ponto essencial para superar essa fase desafiadora. Você consegue sim, assim como muitos profissionais já superaram esse momento. Pense positivo!

Conclusão

Por fim, controlar a ansiedade durante os estudos para a OAB é uma tarefa desafiadora, mas totalmente possível. Com planejamento, práticas de saúde física e mental, e as técnicas de relaxamento, você pode transformar a ansiedade em um aliado.

Lembre-se de que a preparação não é apenas sobre acumular conhecimento, mas também sobre cuidar de si mesmo. Ao incorporar essas estratégias citadas, você estará mais preparado para enfrentar o exame e conquistar sua aprovação!

Gostou? Compartilhe!

