

Cronograma semanal até janeiro/2026

Segunda-feira → Listening

- Ouvir 1 palestra ou conversa acadêmica (pode usar TOEFL Practice ou podcasts tipo TED Talks, VOA Learning English).
- Fazer 1 bloco de questões de listening cronometradas.
- Anotar palavras-chave e padrões de anotações.

Terça-feira → Speaking

- Praticar 1 tarefa independente (responder pergunta de opinião em 45s).
- Praticar 1 tarefa integrada (ler + ouvir + falar).
- Gravar suas respostas → comparar com exemplos oficiais.

Quarta-feira → Writing

- Treinar 1 redação independente (30 min).
- Treinar 1 redação integrada (20 min).
- Usar rubricas da ETS para autoavaliação.

Quinta-feira → Reading

- Ler 1 ou 2 passagens do TOEFL (ou artigos acadêmicos).
- Fazer exercícios de vocabulário, inferência e propósito.
- Treinar gestão de tempo (máx. 20 min por texto).

Sexta-feira → Revisão

- Revisar erros da semana (anotações, vocabulário novo, feedback de writing/speaking).
- Repetir 1 tarefa curta de cada seção (mini-revisão).

Sábado → Simulado

- Fazer 1 seção completa (alternando: uma semana reading, outra listening, etc.).
- A cada 4 semanas → fazer o **teste completo** (todas as seções, ~3h).

Domingo → Descanso ou leve revisão

- Relaxar ou rever apenas vocabulário e frases úteis.
-

Estrutura em fases até a prova

Fase 1 (Setembro – Novembro, Semanas 1-8)

- Seguir a rotina semanal.
- Sábados: simulado parcial (1 seção por vez).
- Foco: conhecer bem o formato e treinar habilidades básicas.

Fase 2 (Dezembro, Semanas 9-12)

- Sábados: simulado **completo** (todas as seções).
- Ajustar estudo da semana para reforçar pontos fracos dos simulados.
- Intensificar speaking + writing (porque são os mais difíceis de melhorar rápido).

Fase 3 (Janeiro, Semanas 13-14, reta final)

- Fazer 2 simulados completos em condições reais.
- Últimos 5 dias: apenas revisão leve (vocabulário, templates de writing, frases para speaking).
- Último dia antes da prova: descanso total.

✓ Isso dá **~6h semanais bem distribuídas** (1h de segunda a sexta, + 2-3h sábado de simulado).

✓ Em **100 dias até janeiro**, você terá feito pelo menos **10 simulados completos** + dezenas de treinos curtos.

✓ Resultado: segurança e ritmo na hora do TOEFL.