100 DIAS ENEM

COMO MONTAR SEU CRONOGRAMA DE ESTUDOS

Olá, estudante!

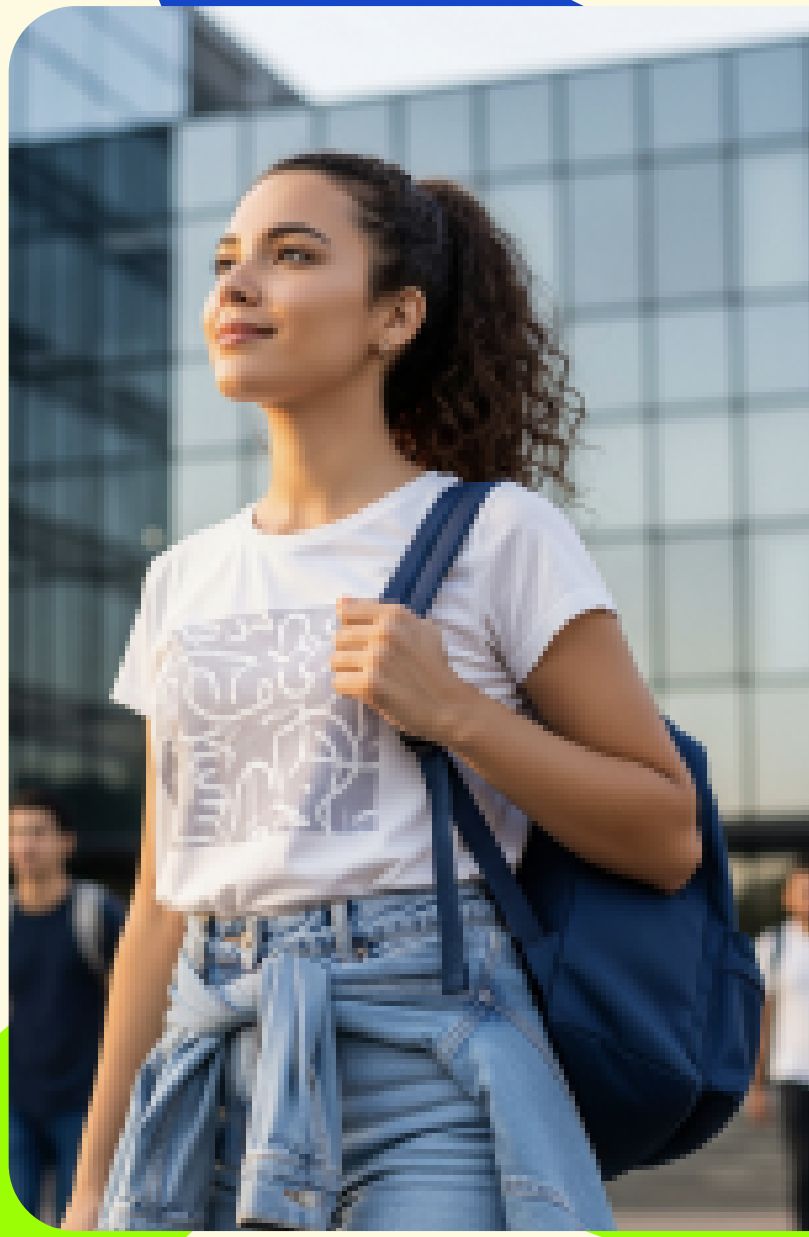
O **ENEM** está cada vez mais perto. E, se você está aqui, já fez o mais importante: **decidiu que vai levar isso a sério e usar esse tempo com estratégia.**

A gente sabe que não adianta estudar por horas se não tiver um plano. Por isso, criamos esse material: pra te ajudar a montar um cronograma que faça sentido pra sua rotina, focado no que realmente importa e que transforme os próximos dias em evolução.

É simples, direto e feito pra você conseguir seguir. Mesmo nos dias mais difíceis.

Agora é só dar o próximo passo. A Estuda.com vai com você nessa reta final até a prova.

Bons estudos!



ORGANIZE SUA ROTINA SEMANAL

Estudar sem rotina é **abrir espaço para procrastinação.**

Sem hora marcada, tudo vira "depois" e o **dia termina sem você ter estudado como deveria.**

Ter um cronograma **é o que te ajuda a**:

- ☑ Estudar com **constância**
- ☑ **Reduzir** distrações
- ☑ **Aumentar** o rendimento
- ☑ Ter mais **nitidez do que precisa fazer**

ORGANIZE SUA ROTINA SEMANAL

1 Liste seus compromissos fixos

Aulas, trabalho, deslocamentos, refeições, sono. Tudo que já tem horário definido entra aqui.

2 Inclua atividades pontuais

Reuniões, consultas, arrumar o quarto, tempo com a família. Sim, isso também toma tempo e precisa entrar no planejamento.

3 Defina suas sessões de estudo

Escolha os melhores horários do seu dia. Mantenha consistência: se possível, estude nos mesmos períodos todos os dias. Além disso, inclua pausas. Elas são parte do estudo, não interrupções.

DICA PRÁTICA:

Faça pausas mentais. Nada de sair da tela do estudo e ir direto pro celular. Caminhe um pouco, tome água, respire fundo ou apenas feche os olhos por alguns minutos. O cérebro precisa desse respiro pra manter o foco e absorver o conteúdo com mais eficiência.

DICA EXTRA:

Comece com uma rotina que você consegue cumprir. Melhor estudar 2h focado por dia do que planejar 6h e não fazer nenhuma.

USE O CRONOGRAMA A SEU FAVOR

Você pode **montar seu cronograma** direto na plataforma Estuda.com.

Ou usar caderno, planner ou app.
O importante é ele **estar sempre por perto**

Lembretes para **não deixar o cronograma de lado:**

- ☑ **Atualize** no início de cada semana
- ☑ **Deixe visível** no seu ambiente de estudo
- ☑ **Ajuste** conforme a rotina mudar

O cronograma é seu **aliado**. Ele te mostra **o que fazer, quando fazer e quanto tempo você tem** pra cada coisa. Com ele, **estudar vira compromisso**, não peso.

Acesse o QR Code para assistir o tutorial de **como fazer seu cronograma de estudos** diretamente na plataforma da **Estuda.com.**

Não estude sozinho.

Entre no grupo de WhatsApp com outros estudantes focados no ENEM e vestibulares por todo o país.

Receba avisos, dicas e compartilhe sua jornada

QUERO ENTRAR NO GRUPO

Estudar sem um plano é como **andar sem direção.**
Você até pode estar em movimento, mas **não sabe se está indo pro lugar certo.**

O planejamento é o que transforma esforço em progresso. É ele que organiza o que estudar, quando revisar e como dividir sua semana entre as disciplinas com estratégia.

Por onde começar?

Pelo básico: leia o edital.

Ali estão todas as áreas do conhecimento cobradas no ENEM:

Matemática e suas tecnologias: Matemática.
Linguagens, códigos e suas tecnologias: Língua Portuguesa, Literatura, Língua Estrangeira (Inglês ou Espanhol), Artes, Educação Física.
Ciências na Natureza e suas tecnologias: Biologia, Química e Física.
Ciências Humanas e suas tecnologias: História, Geografia, Filosofia e Sociologia.

Dentro de cada área, há várias disciplinas. Você precisa estudar todas?
Sim. Mas com pesos diferentes.

Monte seu plano com base em:

- **Quantas questões** caem de cada disciplina
- Quais matérias você tem mais **facilidade ou dificuldade**
- **Quais temas aparecem mais** nas provas anteriores

O ideal é ajustar o plano ao **seu ritmo e à sua rotina.** Não adianta copiar cronograma de outra pessoa. **O melhor planejamento é aquele que você consegue seguir.**

Vamos organizar isso juntos na próxima página.

MONTANDO SEU PLANEJAMENTO

Estudar sem direção é **desperdiçar tempo.**

E com **100 dias até o ENEM**, o que menos dá pra fazer é perder tempo. O segredo aqui é: **foco, estratégia e consistência.**

Abaixo, você encontra o passo a passo para **montar um plano que funciona.**

1 Diagnóstico

Antes de qualquer coisa, você precisa **saber onde está.**

Faça um simulado completo e **avalie seu desempenho por disciplina**.
Isso vai te mostrar:

- ☑ Onde estão seus **pontos fracos**
- ☑ Quais assuntos precisam de **reforço**
- ☑ **O que já está dominado** e pode ser revisado com menos frequência

Na **Estuda.com**, você pode fazer isso **direto na plataforma.** Os resultados vêm com **estatísticas detalhadas por área e assunto**. Use isso como bússola.

Toque aqui e faça os seus simulados de diagnóstico pela plataforma da Estuda.com.

2 Foque no que mais cai

Com os resultados dos simulados em mãos, hora de cruzar duas informações:

- ☑ As matérias que você tem **mais dificuldade**
- ☑ Os **conteúdos mais cobrados no ENEM**

Confira aqui, os conteúdos mais cobrados no ENEM.

Matemática, por exemplo, representa **25% da prova.** Se esse é um **ponto fraco**, ela precisa aparecer **mais vezes no seu cronograma.** Redação também tem peso enorme e exige prática constante. **Reserve um tempo fixo por semana pra escrever, revisar e ampliar seu repertório.**

3 Distribua suas sessões

Veja **quantas sessões de estudo você consegue manter por semana.** Com base nisso, distribua as disciplinas de forma equilibrada, dando mais espaço para:

- ☑ Conteúdos com **alta incidência no ENEM**
- ☑ Disciplinas que você tem **mais dificuldade**
- ☑ Redação **(toda semana)**

Você pode usar a **tabela da próxima página como ponto de partida**

Modelo simples de distribuição por disciplina:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
MTM	LPT	MTM	LPT	MTM	FIS
GEO	L ESTR	SOC/FIL	BIO	QUI	GEO
HIS	BIO	QUI	FIS	HIS	REDAÇÃO

Agora que você distribuiu as matérias, é hora de **definir o que exatamente vai estudar em cada uma.**
Não adianta colocar “Biologia” no cronograma e sentar sem saber o que fazer. **Seja específico.**

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
MTM Conjuntos numéricos	LPT Gêneros textuais	MTM Potenciação e radiciação	LPT Funções de linguagem	MTM Potenciação e radiciação	FIS Ondas eletromagnéticas
GEO Cartografia	L ESTR Vocabulário	SOC/FIL Cultura/ Pré Socráticos	BIO Ciclos biogeoquímicos	QUI Tabela periódica	GEO Cartografia
HIS Grandes Navegações	BIO Relações Ecológicas	QUI Estrutura e modelos atômicos	FIS Ondas sonoras	HIS Brasil Colônia	REDAÇÃO Tema 1

💡 DICA PRÁTICA:

Se você está começando agora, priorize os conteúdos-base. Já tem uma base sólida? Use as sessões para aprofundar e revisar.

Não esqueça da revisão ⚠

Não adianta **avançar sem consolidar o que já estudou.** Inclua r**evisões ao longo da semana**, idealmente após 24h, 7 dias e 15 dias de cada conteúdo. Isso **melhora a retenção e fortalece o aprendizado.**

Você pode marcar isso **direto no seu cronograma ou usar os alertas da plataforma da Estuda.com.**

Dicas finais para não sair da rota:

- ☑ Mantenha **metas realistas e adaptáveis**
- ☑ **Atualize seu planejamento** toda semana
- ☑ Inclua **Redação como prioridade**
- ☑ Use as ferramentas da Estuda.com pra **monitorar sua evolução**

Se você **seguir esse plano com consistência**, vai sentir a **diferença.**
E mais importante: **vai chegar muito mais preparado no dia da prova.**

Com a **Estuda.com**, você tem:

- ☑ Questões ilimitadas
- ☑ Correção de redações
- ☑ Simulados com estatísticas
- ☑ Diagnóstico completo
- ☑ Estudo focado no que mais cai

Tudo isso baseado nos seus dados.

Ainda dá tempo de virar o jogo.

Com o plano Aprovado Semestral,
você estuda com:

- ☑ +200 mil questões
- ☑ Simulados com TRI
- ☑ Correção de redações
- ☑ Direção focada nos conteúdos que mais caem

Por apenas R$ 32,47/mês

QUERO VIRAR O JOGO

Vamos juntos nessa reta final até a prova.

A Estuda.com está com você até a linha de chegada.**Acesse agora a plataforma e coloque seu plano em prática.**

www.**estuda**.com