

CRONOGRAMA DE CONTEÚDOS PARA ESTUDAR PRO ENEM! @STUDYAUGUSTO

Olá! Você acaba de receber um cronograma incrível com muitos conteúdos para você se planejar com relação ao ENEM! Eu desenvolvi esse material usando os conteúdos disponíveis nas apostilas de várias escolas que já estudei e também analisando as provas dos ENEM's de anos anteriores.

Nesse cronograma tem muitos conteúdos que estão na prova do ENEM, com certeza estudá-los irá te ajudar a ter bons resultados na prova! Ademais, fique de olho no meu instagram e youtube porque estou diariamente postando dicas e mais conteúdos que podem te ajudar nos estudos :D

instagram = <https://www.instagram.com/studyaugusto>

Obs: Estude também inglês/espanhol e foque na sua capacidade de realizar interpretação de textos em uma dessas línguas. Além disso, inclua na sua rotina escrever redações! Playlist com aulas/dicas de redação = [clique aqui](#)

LEGENDA DO CRONOGRAMA!

R = Resumo

MP = Mapa Mental

E = Exercícios

F = Flashcards

EX = Explicar o conteúdo(fazer áudio, explicar pra alguém, pra você mesmo, etc)

R = Revisão

Negrito = Conteúdos com mais recorrência(tem mais chance de cair, foque mais neles)

COMO USAR O CRONOGRAMA!

1- Recomendo que você

Selecione algumas matérias para estudar todos os dias, mas para você não se perder naquilo que você precisa estudar, você pode verificar no cronograma e perceber quais são os conteúdos que você já teve contato. Assim, fica mais fácil saber o que você já estudou e o que ainda não estudou.

2- Modelos de Resumos: Algumas formas interessantes de fazer resumos são:

Resumo Conceitual: Coloque o significado dos conceitos e na frente apenas uma explicação com suas próprias palavras.

Resumo Interligado: Escreva livremente a respeito dos conteúdos das matérias e busque realizar conexões entre os diferentes conceitos que envolvem a matéria.

Resumo Digitado: Basicamente você faz as mesmas ideias acima, porém no seu computador/celular. Eu prefiro porque é bem mais rápido, mas varia de pessoa para pessoa.

3- Modelos de Mapas Mentais:

Simples: Você pode apenas escrever rapidamente a matéria que você está estudando e puxar setas a partir dela para você compreender como os conceitos estão associados. Você

pode fazer só de lápis, à medida que você assiste uma aula ou usa seus próprios resumos. É ótimo organizar isso para você fazer uma revisão.

Complexo: Vai exigir mais trabalho e tempo, porém se for uma matéria que você estiver com dificuldade, vai ser útil. Faça desenhos, pinte e aumente o tamanho do que você mais precisa usar naquela matéria. É melhor construir um simples primeiro e depois fazer um complexo para você evitar cometer erros enquanto já está fazendo o complexo.

4- Exercícios: Lembre-se que está tudo bem em errar. Na verdade é até bom que você erre, porque esse conflito entre ter achado que aquilo era uma resposta correta, quando na verdade era errada, pode te ajudar a se lembrar com mais facilidade e evitar cometer o mesmo erro.

De prioridade para questões objetivas porque são semelhantes a prova do ENEM, e também busque fazer questões que já caíram nas provas do ENEM de anos anteriores. Quando estiver fazendo questões para estudar, analise todas as alternativas. Mesmo que você encontre a resposta certa rapidamente, leia todas e entenda porque somente uma está correta e as outras estão erradas. O objetivo é aprender por meio da resolução dos exercícios, então você precisa analisar tudo para ter maior proveito.

Entretanto, quando você fizer simulados, você não precisa ficar analisando tudo sempre, quando for fazer simulados tente usar estratégias para ler mais rápido como: ler direto o comando da questão, usar skimming e scanning (estratégias para coletar informações dos textos com mais velocidade). Na hora de fazer simulados, é bom testar diversas formas de acertar o máximo de questões possíveis em menos tempo.

5- Flashcards: Duas formas de usar!

Flashcards Conceitos e Explicações: De um lado você coloca um conceito/fórmula/palavra chave e do outro lado uma explicação detalhada sobre o que você colocou. Depois é só ficar pegando eles, lendo o conceito e tentando explicar tudo sobre ele.

Flashcards Perguntas e Respostas: Basicamente de um lado você coloca uma pergunta e do outro a resposta. Então, quando você for estudar, ou fazer revisões vai funcionar como um jogo! Embaralhe vários e tente ficar pegando a pergunta e dizendo a resposta.

Esses dois modelos de flashcard da para usar nos estudos individuais e também grupais. Fica bem dinâmico, interativo e divertido.

6- Explicar o conteúdo!

Gravar áudio: Grave áudios explicando o conteúdo que você estudou, você pode fazer só para você mesmo ou enviar para outras pessoas. Isso é ótimo porque, nos momentos que você falhar nas explicações, nota-se que são as partes da matéria que você precisa reforçar seus estudos.

Explicar ao vivo: Tente explicar para pessoas que você conhece, marque uma videochamada com amigos, explique pra quem você também estuda. Quanto mais você explicar, mais você vai perceber que está dominando cada vez mais esses conteúdos, sem contar que quando as pessoas fizerem perguntas, vocês podem buscar mais conhecimento e aprimorar ainda mais o que vocês sabem sobre esse assunto.

7- Revisão

Recomendo que você use a teoria da curva do esquecimento desenvolvida pelo psicólogo Ebbinghaus.

Basicamente, a sua primeira revisão será feita horas depois do conteúdo estudado.

A segunda será feita 24 horas depois

A terceira será feita 1 semana depois

A quarta será feita 1 mês depois.

Essa organização luta contra o esquecimento natural do cérebro que tende a remover aquilo que não é estimulado. A memória de longo prazo se desenvolve a partir da repetição, e usar esse espaçamento é uma ótima forma de orientar suas revisões.

Lembrando que sua revisão é uma forma de retomar a memória esses conhecimentos que você já teve contato. Por exemplo, você pode assistir uma aula enquanto faz um resumo e depois tentar gravar um áudio explicando tudo. No outro dia, você pode aproveitar o seu resumo e construir um mapa mental a partir dele. 1 semana depois, você pode pegar o seu mapa mental e tentar falar sobre todos os conceitos que você colocou. 1 mês depois, você pode tentar desenvolver flashcards com o mapa mental que você fez.

Nesse exemplo, escrevi uma forma que você pode ir fazendo para realizar suas revisões, lembre-se de fazer da maneira que trazer mais resultado para você.

8- Datas e horários programados.

No cronograma não tem um local específico para você colocar data ou horário para estudar, entretanto se você quiser colocar essas informações você pode escrever no espaço em branco na lateral de cada conteúdo. Esse cronograma é um grande controle de conteúdos que costumam cair no ENEM e deve ser usado para te apoiar, sinta-se livre para fazer as adaptações necessárias à medida que você percebe o que pode mudar.

9- Na hora de marcar no cronograma, eu recomendo que você faça um risco , como esse: “|”

Exemplo:

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Egito Antigo						

Nesse exemplo, nota-se que a pessoa fez 1 resumo, 1 mapa mental, 2 momentos de resolver exercício, nenhum flashcard, 1 explicação para outras pessoas(pode ser gravar um áudio ou tentar explicar para você mesmo) e 3 revisões.

Fazer isso, é interessante para você ter noção da quantidade de vezes que você está tendo contato com determinados conteúdos.

TÉCNICAS PARA REDUZIR A ANSIEDADE

Antes de explicar técnicas é interessante que você tenha um conceito de ansiedade realista. A ansiedade não é um problema. O problema é quando ocorre em níveis excedentes, resultando na geração de prejuízos na vida do indivíduo. A ansiedade é tão normal quanto comer, dormir e respirar. Como necessitamos dela para a sobrevivência, seria perigoso eliminar toda ansiedade da vida. Durante o estado ansioso, seus sentidos ficam mais apurados, você consegue reagir mais rápido para as situações, existem momentos em que estar assim, é necessário. Viver em um estado de perpétua calma é irreal. Você não iria

estar atento fazendo uma prova, não estaria com o foco necessário para uma entrevista de emprego. — Aquele friozinho na barriga, aquela tensão que seu corpo cria, é importante no momento certo. A ansiedade pode ser uma aliada. É importante ter essa perspectiva.

A fórmula da ansiedade:

Perigo superestimado + Capacidade pessoal de enfrentamento subestimado = Alta ansiedade

Vamos usar João para explicar. Quando João se preocupa a respeito do ENEM, ele pode pensar que não sabe o que fará se não passar na faculdade esse ano (pensamento perigoso) e sobre não ser capaz de efetivamente acertar questões suficientes na prova (pensamento de impotência). Você percebe que existe um medo, um pensamento que agrava o problema e também uma redução da própria capacidade de lidar com a situação.

Sabendo do seu medo e de como você se subestima, é importante trabalhar com isso. O melhor local é a psicoterapia porque um profissional qualificado vai te apoiar nesse processo para você ter novas conclusões e perspectivas. Porém no caso do João que tem medo de não acertar questões suficientes, sabemos que isso é algo treinável, é uma habilidade que pode ser desenvolvida ao longo do tempo, à medida que ele resolve questões. Ou seja, quanto mais ele sentir que é capaz de resolver questões, mais preparado ele vai se sentir para a prova e menos ansioso ele vai estar. Portanto, essa vai ser a primeira técnica.

1- Prepara-se para o evento que desperta ansiedade. Você deve intencionalmente desenvolver a sensação de estar progredindo e desenvolvendo as habilidades necessárias para a prova, portanto: Faça simulados e compare sua evolução gradual, faça provas antigas do ENEM e também compare sua evolução, explique os conteúdos para si próprio e também outras pessoas, ter uma rotina com metas realistas para você alcançar, entre outros. Todas essas ações te preparam para a prova e a medida que você se prepara e sente que tem conhecimento, você percebe que é capaz de ter bons resultados.

2- Controle de respiração. O estado ansioso muda o seu corpo, você fica com batimento cardíaco acelerado, sudorese, músculos contraídos, tremores, ou seja, seu corpo fica em um estado biológico de maior agitação. Se você perceber que está com essas mudanças e intencionalmente respirar lentamente, esses sintomas podem ser reduzidos. Então você pode seguir o formato 4-7-8. Inspire o ar durante 4 segundos, segura o ar durante 7 segundos e expire o ar durante 8 segundos. Repita isso várias vezes até perceber o corpo mudando para um estado mais relaxado.

3- Questionar e enfrentar os pensamentos. Quando você ter pensamentos catastróficos, de “tudo ou nada” ou outras variações que iniciam ou mantêm seu estado ansioso, lembre-se de conscientemente questioná-los com uma perspectiva mais realista e que volte a te colocar no foco em pensar nas soluções e não no problema. Por exemplo, “O que me faz achar que esse pensamento é verdadeiro?”, “De que outra forma posso olhar para isso?”, “Qual a probabilidade disso realmente acontecer?”.

4- Cartão de Enfrentamento. Os cartões de enfrentamento são uma estratégia para combater pensamentos disfuncionais, também são uma forma de reforçar a construção de pensamentos mais funcionais no indivíduo. A ideia é escrever frases específicas em cartões e ler sempre que você demonstra ter pensamentos que agravam sua ansiedade, a leitura dos cartões te ajuda a combater esses pensamentos que te atrapalham e substituir por uma forma de interpretar a realidade que te impulse a agir e se preparar.

5- Visualize o domínio da situação. No lugar de fazer catastrofização de cenários, busque imaginar você gradualmente agindo passo a passo até conquistar o cenário almejado, além de reduzir a ansiedade e combater esses pensamentos, você também consegue desenvolver mais clareza dos seus comportamentos.

6- Encontre evidências de segurança. Olhe deliberada e conscientemente ao local, pessoas e eventos ao seu redor, seja on-line ou presencialmente. Observe o que aquela pessoa fez para conseguir ser aprovada, identifique como outras pessoas enfrentam esse problema. Essas comparações para uma perspectiva de aprendizagem são úteis para te dar novos modelos de como agir e permitir que você se sinta mais seguro.

7- Identificar e confrontar gatilhos do medo. Quando sentir sintomas ansiosos, busque analisar quais são os elementos que fizeram eles serem desencadeados. É importante observar o passado com essa lógica de aprendizagem, depois de conseguir identificar quais são os fatores que estão relacionados com o disparo da sua ansiedade em níveis disfuncionais, perceba porque você percebe aquilo como perigoso e pense em maneiras de interpretar o acontecimento mais funcionais.

8- Trabalhar a capacidade de resolução de problemas. Lembre-se que nem tudo está no seu controle, nem todas as variáveis dependem de nós, porém existe uma certa responsabilidade nos acontecimentos que podemos assumir. Assumir uma responsabilidade realista te permite elaborar ações capazes de modificar o desenvolvimento das situações, com o aprimoramento dessa habilidade, você se torna mais autoconfiante e preparado para lidar com mudanças, consequentemente reduz a ansiedade disfuncional.

Para isso, você pode seguir alguns passos:

1. Identifique o problema.
2. Pense em todas as possíveis soluções(brainstorm).
3. Avalie cada solução.
4. Elabore um plano de ação na solução.
5. Avalie o resultado do plano de ação.

Observa-se que os conteúdos para lidar com ansiedade são baseados no livro “Vencendo a Ansiedade com a Terapia Cognitiva Comportamental” da Judith Beck e Aaron Beck. A Terapia Cognitiva Comportamental é um modelo de psicoterapia, é importante dizer que para melhor acompanhamento, você busque tratamento com os profissionais adequados de saúde mental. Esses conceitos e estratégias apresentados são úteis para você aplicar agora e perceber mudanças na forma como você lida com a ansiedade.

E agora vamos ao cronograma.

CIÊNCIAS HUMANAS E SUAS TECNOLOGIAS

História

HISTÓRIA GERAL

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Egito Antigo						
Mesopotâmia						
Persas, hebreus e fenícios						
Grécia						
Império Romano						
Império Bizantino						
Feudalismo						
Idade Média						
Cruzadas						
Renascimento						
Monarquias						
Absolutismo						
Independência dos EUA						
Iluminismo						
Revolução Francesa						
Era Napoleônica						
Reforma religiosa						
Revolução Inglesa						
Revolução Industrial						
Ideologias e revoluções operárias						
Revolução Russa						

Crise de 1929						
Imperialismos: Ásia e África						
Nazismo e Fascismo						
Socialismo						
1ª G.M						
2ª G.M						
Guerra Fria						

HISTÓRIA DO BRASIL

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Brasil antes dos portugueses						
Brasil Colônia						
Colonização(Jesuítas, Igreja, etc)						
Capitanias Hereditárias						
Economia e Sociedade Açucareira						
Economia e Sociedade Mineradora						
Outros povos Europeus e Brasil						
Chegada da família real						
Brasil Império						
Período Joanino						
Crise do sistema colonial						
Independência do						

Brasil						
Primeiro Reinado						
Período Regencial						
Revoltas Regenciais						
Segundo Reinado						
Crise da Monarquia						
Proclamação da República						
República Velha						
República Oligárquica						
Revolução de 1930 (Epitácio, Artur, Washington)						
Era Vargas						
República Populista						
Golpe de 1964						
Ditadura Militar						
Nova República						

Geografia

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Relevo Terrestre						
Fontes de Energia						
Biomass						
Ação antrópica						
Cartografia						
Sistema Capitalista						
Sistema Socialista						

Modos de Produção Industrial						
Fusos Horários						
Clima Brasileiro						
Sistema Agrícola						
Urbanização						
Tigres Asiáticos						
Crescimento Populacional do Brasil						
Recursos Minerais						
Industrialização Brasileira						
Velha Ordem Mundial						
Nova Ordem Mundial						
Blocos Econômicos						
Mata Atlântica						
Poluição do Ar						
Efeito Estufa						
Inversão Térmica						
Ilhas de Calor						
IDH						
Pirâmide Etária Brasileira						
Pecuária						

Filosofia

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Filosofia Pré Socrática						
Sócrates						
Platão						
Aristóteles						
Filosofia Helênica						
Agostinho						
Tomás de Aquino						
René Descartes						
Francis Bacon						
Immanuel Kant						
Hobbes						
John Locke						
Rousseau						
Maquiavel						
Hegel						
Marx						
Engels						
Nietzsche						
Direitos Humanos						
Conceitos de Ética e Justiça						
Democracia e Cidadania						
Existencialismo						
Indústria Cultural de Massas						
Bioética						

Sociologia

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Augusto Comte						
Émile Durkheim						
Karl Marx						
Max Weber						
Processo de socialização						
Gilberto Freyre						
Sérgio Buarque de Holanda						
Antropologia						
Antropologia etnocêntrica						
Claude Lévi Strauss						
Pobreza e Exclusão						
Etnias						
Feminismo						
Modernidade Líquida						
Classes Sociais						

CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS

Química

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Propriedades da Matéria						
Estados físicos da matéria						
Substâncias Puras e misturas						
Sistemas homogêneos e heterogêneos						
Separação de misturas heterogêneas						
Massa atômica						
Massa molecular Constante de Avogadro						
Mol						
Massa Molar						
Gases (T,V,P)						
Leis Ponderais						
Fórmula Percentual ou centesimal						
Fórmula mínima ou empírica						
Fórmula molecular						
Balanceamento						
Estequiometria						
Modelos Atômicos						
Distribuição eletrônica						

Tabela periódica						
Ligações Químicas						
Teoria do octeto						
Tipos de ligação						
Geometria Molecular						
Polaridade						
Eletrólitos						
Dissociação e ionização						
Ácidos						
Bases						
Sais						
Óxidos						
Reações químicas						
Soluções						
Termoquímica						
Entalpia						
Lei de Hess						
Pilhas						
Pilha de Daniell						
Eletrólise						
Propriedades Coligativas						
Reações Orgânicas						
Petróleo(Fracionamento,cracking)						
Radioatividade						

Cinética Química						
Equilíbrio Químico						
Equilíbrio Iônico						
Produto de Solubilidade						

Química Orgânica

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Postulados de Kekulé						
Teoria de Le Bel e Vant Hoff						
Hibridação do C						
Classificação das cadeias carbônicas						
Regras de Nomenclatura						
Numeração da Cadeia						
Nomenclatura de Hidrocarbonetos						
Funções Orgânicas						
Combustíveis e meio ambiente						
Funções Orgânicas Nitrogenadas						
Isomeria						
Isomeria Plana						
Isomeria Óptica						
Aminoácidos e proteínas						
Carboidratos						

Lipídios						
Tensoativos						
Polímeros						
Polímeros Naturais						

Física

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Força(efeitos,tipos, fórmula)						
Leis de Newton						
Impulso						
Leis de Kepler						
Trabalho						
Energias(cinética, potencial, mecânica, etc)						
Potência						
Dinâmica Impulsiva						
Hidrostática						
Efeito fotoelétrico						
Carga Elétrica						
Resistores						
Leis de Ohm						
Grandezas Físicas						
Cinemática Escalar						
Velocidade						
Movimento Circular						
Movimento Retilíneo Uniforme						

Aceleração						
Vetores Movimento Retilíneo Uniformemente Variado						
Luz (conceitos, refração, etc)						
Espelhos Planos						
Espelhos Esféricos						
Termometria(esca las, variação de temperatura, etc)						
Dilatação Térmica						
Calorimetria (Calor sensível, latente, etc)						
Propagação do Calor						
Mudanças de fase						
Gases(gás ideal, Clapeyron, etc)						
Leis da termodinâmica						
Força elétrica						
Óptica Geométrica						
Potencial Elétrico						
Condutores Esféricos						
Processos de Eletrização						
Campo elétrico						
Acústica						

Biologia

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Célula						
Composição da célula						
Ação gênica(ácidos nucleicos,transcrição, etc)						
Membrana celular (mosaico fluido, transportes)						
Molécula de ATP, fermentação						
Respiração aeróbica e anaeróbica						
Fotossíntese						
Cromossomos						
DNA e RNA						
Divisão Celular						
Mitose e meiose						
Gametogênese						
Origem da Vida (teorias e experimentos)						
Evolução(evidências, especiação, teorias evolutivas, etc)						
Conceitos de genética(genes,genoma, alelos, etc)						
Leis de Mendel						
Sistema sanguíneo(ABO, Rh, MN, etc)						

Sexo, herança genética, mutações						
Biotecnologia						
Ecosystemas (pirâmides, teias, cadeia alimentar, níveis tróficos, etc)						
Ciclos biogeoquímicos						
Comunidades (relações harmônicas, desarmônicas, etc)						
Populações(potencial biótico, crescimento e controle, etc)						
desequilíbrio ambiental(poluição, radioatividade, etc)						
Bactérias e Fungos						
Vírus e doenças virais						
Algas						
Plantas sem flores						
Angiospermas						
Classificação Biológica						
Protozoários						
Embriologia						
Poríferos e Cnidários						
Platelmintos e Nematelmintos						

Anelídeos e Artrópodes						
Moluscos e Equinodermos						
Cordados						
Nutrição e Digestão(Homeostase, sistemas)						
Respiração(trocas gasosas, sistema)						
Fisiologia Animal						
Circulação (sistema circulatório, linfático e imunitário)						
Excreção (sistemas)						
Coordenação e integração(sistema nervoso, tecidos, endócrino)						
Movimentação (contração, tecido muscular)						
Reprodução						
Síntese Proteica						

LINGUAGENS, CÓDIGOS E SUAS TECNOLOGIAS

Português

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Variação linguística						
Interpretação de texto						
Acentuação						
Crase						
Processos de formação de palavras						
Verbo						
Adjetivo						
Substantivo						
Conjunção						
Injunção						
Artigo						
Preposição						
Sujeito						
Aposto						
Orações						
Regência Verbal						
Concordância Nominal e verbal						
Virgula						
Pronomes						

Literatura + Artes

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Gêneros Literários						
Barroco						
Arcadismo						
Romantismo						
Realismo						
Cubismo						
Surrealismo						
Dadaísmo						
Pop Art						
Naturalismo						
Parnasianismo						
Simbolismo						
Vanguardas Europeias						
Concretismo						
Figuras de Linguagem						
Trovadorismo						
Humanismo						
Classicismo						
Modernismo Brasileiro						
Contemporaneidade						

Tecnologia da Informação e Comunicação

MATEMÁTICA E SUAS TECNOLOGIAS

CONTEÚDO	R	MP	E	F	EX	R
Potenciação						
Radiciação						
Conjuntos						
Fatoração						
Produtos Notáveis						
Porcentagem						
Múltiplos e Divisores						
Equação do 1º Grau						
Equação do 2º Grau						
Progressão Aritmética						
Progressão Geométrica						
Matriz						
Determinante						
Inversão da Matriz						
Sistemas Lineares						
Funções						
Regra de três						
Inequação do 1º Grau						
Inequação do 2º Grau						
Tipos de funções (Inversa, modular)						

Razões trigonométricas no triângulo retângulo						
Arcos e ângulos						
Ciclo trigonométrico						
adição e subtração de arcos						
Teoria Angular						
Inequações dos números reais						
Inequações trigonométricas						
Funções trigonométricas						
Geometria e fórmulas						
Geometria Analítica						
Geometria Plana						
Geometria Angular						
Trigonometria dos números reais						
Inequações do 1º Grau no Plano cartesiano						
Equações da circunferência						
Estatística						
Triângulo						
Quadriláteros Notáveis						
Ângulos na circunferência						

Estudo dos polígonos						
Teorema de Tales						
Sistema Cartesiano						
Bissetriz Interna						
Semelhança de Triângulos						
Relações métricas na Circunferência						
Senos						
Cossenos						
Área de circunferência						
Logarítmo						
Geometria Espacial						
Poliedros						
Prismas						
Pirâmides						
Cilindros						
Cones						
Esferas						
Análise Combinatória						
Análise e interpretação de gráficos e tabelas						
Probabilidade						

Se você gostou deste material, deixe um comentário nas minhas redes sociais e nos acompanhe no instagram, youtube, twitter e tik tok! @studyaugusto :D
Em breve mais novidades! Então fique de olho nas mídias :)