

# Checklist ENEM 2025



**GS Aprova direitos reservados. Proibida a cópia. Material registrado em cartório.**

Este checklist foi feito para você que está a dois meses da prova do ENEM 2025.

Aqui estão os principais temas de cada área, sugestões para redação, dicas psicológicas e um plano de organização de tempo para que você chegue preparado e confiante

**GS Aprova direitos reservados. Proibida a cópia. Material registrado em cartório.**

---

## ✓ **Matemática e suas Tecnologias**

FUNÇÕES (1º e 2º grau, funções exponenciais e logarítmicas)

GEOMETRIA ESPACIAL E PLANA (áreas, volumes, ângulos)

PROBABILIDADE E ESTATÍSTICA (média, moda, mediana, desvio padrão)

RAZÃO, PROPORÇÃO E REGRA DE TRÊS

ANÁLISE DE GRÁFICOS E TABELAS

---

## ✓ **Ciências da Natureza**

Física (Leis de Newton, eletricidade básica, ótica), Química (Ligações químicas, equilíbrio químico, funções orgânicas) e Biologia (Ecologia, genética, evolução e citologia) e interpretação de gráficos e experimentos, em geral;

---

## ✓ **Linguagens, Códigos e suas Tecnologias**

Figuras de Linguagem e gêneros textuais

Literatura: as escolas literárias, as obras obrigatórias

Gramática: concordância, regência, pontuação.

---

## ✓ **Ciências Humanas**

História do Brasil República; Ditadura Militar; movimentos sociais;

Geografia: Globalização; questões ambientais; clima e relevo brasileiro;

Filosofia: Ética e política; Aristóteles; Kant; Marx;

Sociologia: cidadania; cultura; desigualdade social.

## **Redação**

Não adianta só ler sobre técnicas: é a prática que constrói confiança. Tente escrever ao menos uma redação por semana até a prova, mesmo em dias em que o tema não desperte interesse. Essa variedade ajuda a treinar flexibilidade.

Na estrutura, não fuja do clássico: introdução com uma tese bem definida, dois parágrafos de desenvolvimento com argumentos sólidos (cada um apoiado em repertórios culturais — filosofia, história, literatura, atualidades) e uma conclusão que realmente proponha uma intervenção detalhada e viável.

O diferencial está em como você mistura referências. Evite cair nos exemplos batidos e procure cruzar áreas distintas — uma citação literária somada a uma noção de sociologia, por exemplo, valoriza o texto.

E, por mais incômodo que seja, revisitar seus erros vale ouro: marque seus deslizes recorrentes (coesão, ortografia, fuga ao tema...) e carregue isso como guia no próximo treino.

---

## **✓ Dicas Psicológicas**

Estudar muito sem descanso não é um troféu; é armadilha. Monte uma rotina em que estudo, lazer leve e pausas convivam. Pequenas caminhadas ou alongamentos rápidos funcionam como reset mental e até ajudam na fixação da memória.

Quando a ansiedade bater — e ela vai bater em algum momento — tente exercícios simples de respiração: inspire por quatro segundos, segure por quatro, e solte devagar em seis. Parece pouco, mas o efeito no corpo é imediato.

Sono é estratégico: sete a oito horas por noite fazem mais diferença do que uma madrugada inteira forçada nos livros.

E lembre-se: cada pessoa tem seu ritmo. Comparar-se aos outros é receita para frustração; use sua própria evolução como régua.

---

## **✓ Organização do Tempo (faltam 2 meses)**

De segunda a sexta, estude em blocos de duas horas. Uma sugestão: manhã para Matemática, tarde para Ciências da Natureza e noite alternando Humanas e Linguagens. Esse rodízio ajuda a

manter equilíbrio sem sufocar o cérebro com um só assunto.

No sábado, o foco muda: pratique redação e revise os conteúdos que mais deram trabalho na semana. Refazer exercícios errados vale mais que repetir os fáceis.

O domingo pode ser usado como termômetro: a cada quinze dias, faça um simulado inteiro no mesmo horário da prova. Nos outros domingos, faça revisões mais leves, sem sobrecarregar.

Na última semana antes do ENEM, esqueça novidades. Esse é o momento de manter a mente afiada com revisões curtas, leituras de anotações, refazer trechos de redações antigas e cuidar do corpo — dormir bem, comer leve, caminhar. Forçar além disso só aumenta o desgaste.

# GS Aprova direitos reservados.

## Proibida a cópia.