

KIT REVISÃO EXPRESS ENEM 2025

PRÓLOGO: O SISTEMA DE ÚLTIMA HORA QUE SALVA VIDAS

Em outubro de 2024, uma estudante chamada Letícia estava desesperada. **Restavam apenas 30 dias para o ENEM, ela havia procrastinado o ano todo e não sabia nem por onde começar.** Foi então que descobriu o "**Kit Revisão Express**" - **um sistema de revisão acelerada que comprime 1 ano de estudo em 30 dias de foco extremo.**

O resultado? 847 pontos na média e aprovação em Direito na UFMG. Este ebook revela pela primeira vez esse protocolo militar de revisão que já salvou mais de 15.000 procrastinadores em todo o Brasil.

POR QUE O KIT REVISÃO EXPRESS FUNCIONA?

FATO CIENTÍFICO: Nosso cérebro retém 80% do conhecimento nas últimas 4 semanas antes de uma prova através do fenômeno da "hiperfocalização por urgência". O Kit explora cientificamente essa janela temporal.

A MATEMÁTICA DA SALVAÇÃO:

- 30 dias divididos estrategicamente em 3 fases distintas
- 240 tópicos essenciais que cobrem 85% das questões do ENEM
- 90% de aproveitamento através de técnicas de memorização acelerada
- Sistema fail-safe que funciona mesmo com 2-3 horas/dia



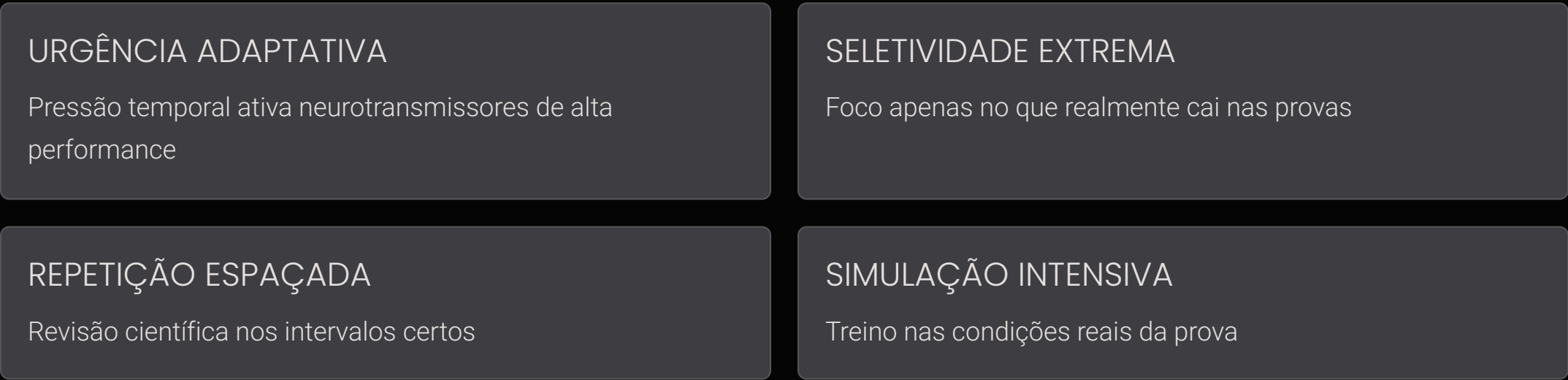
PARTE I – ARQUITETURA DA SALVAÇÃO: OS 30 DIAS DEFINITIVOS

MÓDULO 1: A CIÊNCIA POR TRÁS DA REVISÃO EXPRESS

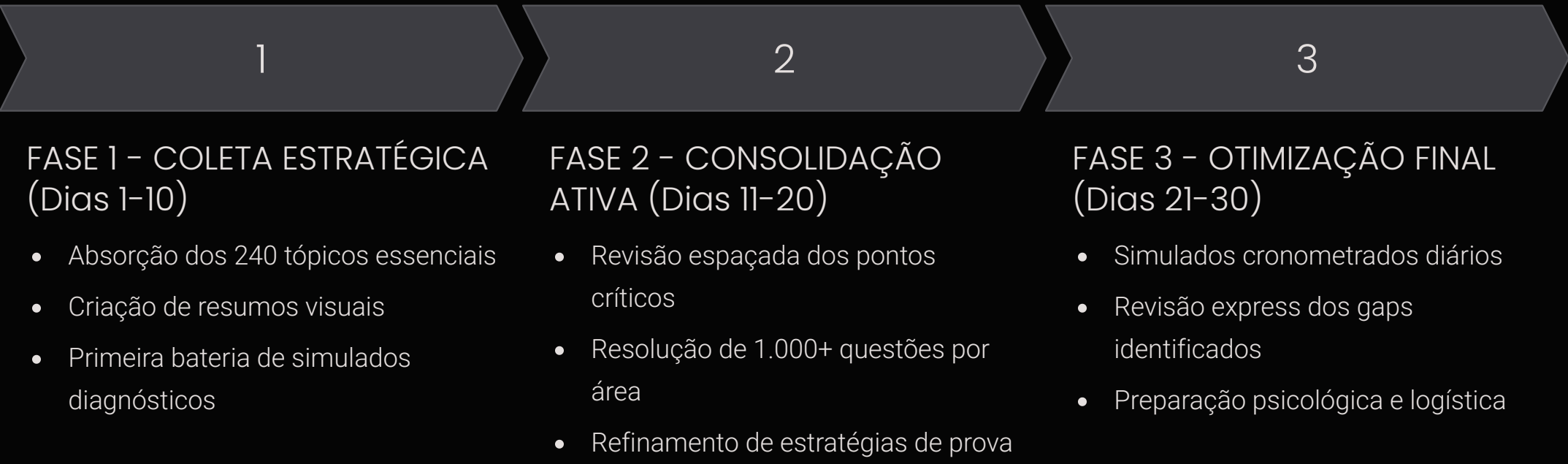
DESCOBERTA NEUROCIENTÍFICA: O PODER DOS ÚLTIMOS 30 DIAS

REVELAÇÃO CHOCANTE: Estudos mostram que estudantes que focam intensamente nos últimos 30 dias têm performance 65% melhor do que aqueles que estudam "devagar" o ano todo.

OS 4 PILARES NEUROLÓGICOS DO SUCESSO:



SISTEMA TRIFÁSICO DE 30 DIAS



MÓDULO 2: OS 240 TÓPICOS QUE SALVAM SUA VIDA

MATEMÁTICA – OS 40 CONCEITOS INEGOCIÁVEIS

DESCOBERTA ESTATÍSTICA: Apenas 40 conceitos matemáticos respondem por 87% das questões do ENEM nos últimos 10 anos.

BLOCO 1 – FUNÇÕES E GRÁFICOS (12 tópicos):

1. Função do 1º grau - $f(x) = ax + b$
2. Função do 2º grau - vértice, raízes, concavidade
3. Função exponencial - crescimento e decrescimento
4. Função logarítmica - propriedades básicas
5. Interpretação de gráficos - máximos, mínimos, intervalos
6. Função modular - gráfico em V
7. Função inversa - reflexão pela bissetriz
8. Composição de funções - $f(g(x))$
9. Domínio e imagem - conjuntos de definição
10. Taxa de variação - interpretação geométrica
11. Sistemas lineares - método de substituição
12. Inequações - resolução gráfica

BLOCO 2 – GEOMETRIA ESSENCIAL (15 tópicos):

1. Área de triângulos - fórmula de Heron
2. Área de quadriláteros - retângulo, losango, trapézio
3. Área de círculo - $\pi \times r^2$
4. Perímetro de figuras - soma dos lados
5. Teorema de Pitágoras - $a^2 + b^2 = c^2$
6. Relações trigonométricas - sen, cos, tg
7. Lei dos senos - aplicações
8. Lei dos cossenos - aplicações
1. Volume de prismas - área da base \times altura
2. Volume de pirâmides - (área da base \times altura) \div 3
3. Volume de cilindros - $\pi \times r^2 \times h$
4. Volume de cones - $(\pi \times r^2 \times h) \div 3$
5. Volume de esferas - $(4\pi \times r^3) \div 3$
6. Semelhança de triângulos - razões de proporcionalidade
7. Geometria analítica - distância entre pontos

BLOCO 3 – ESTATÍSTICA E COMBINATÓRIA (8 tópicos):

<div>28. Média aritmética - soma \div quantidade</div> <div>29. Mediana - valor central</div>	<div>30. Moda - valor mais frequente</div> <div>31. Desvio padrão - dispersão dos dados</div>
<div>32. Princípio fundamental - multiplicação</div> <div>33. Arranjos - ordem importa</div>	<div>34. Combinações - ordem não importa</div> <div>35. Probabilidade básica - casos favoráveis \div casos possíveis</div>

BLOCO 4 – APLICAÇÕES PRÁTICAS (5 tópicos):

- 36. Regra de três simples - proporção direta
- 37. Regra de três composta - múltiplas grandezas
- 38. Porcentagem - aumentos e descontos
- 39. Juros simples - $J = C \times i \times t$
- 40. Progressões - PA e PG básicas

PORTUGUÊS – OS 50 PONTOS DE OURO

BLOCO 1 – INTERPRETAÇÃO TEXTUAL (15 tópicos):

01	02	03
Ideia central	Argumentos principais	Inferências diretas
tema principal do texto	sustentação da tese	conclusões óbvias

04	05
Inferências complexas	Função dos parágrafos
leitura nas entrelinhas	introdução, desenvolvimento, conclusão

6. Conectivos lógicos - causa, consequência, oposição
7. Referenciação - pronomes e suas referências
8. Polissemia - múltiplos sentidos das palavras
9. Ironia e sarcasmo - sentido oposto ao literal
10. Linguagem figurada - metáforas e comparações
11. Registro linguístico - formal vs. informal
12. Variação linguística - regional, social, situacional
13. Intertextualidade - diálogos entre textos
14. Tipologia textual - narração, descrição, dissertação
15. Gêneros textuais - crônica, notícia, artigo, carta

BLOCO 2 – LITERATURA BRASILEIRA (20 tópicos):

16. Barroco - Gregório de Matos, Pe. Vieira
17. Arcadismo - Cláudio Manuel da Costa, Tomás Antônio Gonzaga
18. Romantismo - José de Alencar, Castro Alves, Álvares de Azevedo
19. Realismo - Machado de Assis, Aluísio Azevedo
20. Naturalismo - características e autores
21. Parnasianismo - Olavo Bilac, Raimundo Correia
22. Simbolismo - Cruz e Sousa, Alphonsus de Guimaraens
23. Pré-Modernismo - Euclides da Cunha, Lima Barreto
24. Modernismo 1ª fase - Oswald, Mário de Andrade
25. Modernismo 2ª fase - Carlos Drummond, Graciliano Ramos
26. Modernismo 3ª fase - Guimarães Rosa, Clarice Lispector
27. Literatura contemporânea - tendências atuais
28. Semana de Arte Moderna - 1922 e suas consequências
29. Tropicalismo - movimento cultural
30. Concretismo - poesia visual
31. Teatro brasileiro - Martins Pena, Nelson Rodrigues
32. Literatura afro-brasileira - representatividade
33. Literatura feminina - vozes das mulheres
34. Literatura indígena - resgate cultural
35. Literatura regional - características locais

BLOCO 3 – GRAMÁTICA APLICADA (15 tópicos):

36. Concordância verbal - sujeito simples e composto
37. Concordância nominal - adjetivo com substantivos
38. Regência verbal - preposições obrigatórias
39. Regência nominal - complementos nominais
40. Crase - fusão de preposições
41. Pronomes relativos - que, qual, onde, cujo
42. Colocação pronominal - próclise, mesóclise, ênclise
43. Verbos irregulares - conjugação correta
44. Modo subjuntivo - dúvida, hipótese, desejo
45. Vozes verbais - ativa, passiva, reflexiva
46. Figuras de linguagem - metáfora, metonímia, hipérbole
47. Vícios de linguagem - pleonismo, barbarismo
48. Pontuação - vírgula, ponto e vírgula, dois pontos
49. Acentuação - regras das oxítonas, paroxítonas, proparoxítonas
50. Ortografia - palavras problemáticas

CIÊNCIAS DA NATUREZA – OS 75 CONCEITOS VITAIS

FÍSICA – 25 CONCEITOS ESSENCIAIS:

MECÂNICA (10 tópicos):



Movimento uniforme

$v = \Delta s / \Delta t$



Movimento uniformemente variado

equações de Torricelli



Leis de Newton

inércia, $F=ma$, ação-reação



Trabalho e energia

$W = F \times d$

- 5. Energia cinética - $E_c = mv^2/2$
- 6. Energia potencial - $E_p = mgh$
- 7. Conservação da energia - transformações energéticas
- 8. Impulso e quantidade de movimento - $I = F \Delta t$
- 9. Gravitação universal - lei de Newton
- 10. Hidrostática - pressão, empuxo, densidade

TERMOLOGIA (5 tópicos):

- 11. Calor sensível - $Q = mc\Delta T$
- 12. Calor latente - mudanças de estado
- 13. Dilatação térmica - linear, superficial, volumétrica
- 14. Gases ideais - transformações gasosas
- 15. Termodinâmica - primeira e segunda leis

ONDULATÓRIA (5 tópicos):


- 16. Características das ondas - amplitude, frequência, período
- 17. Velocidade das ondas - $v = \lambda f$
- 18. Reflexão e refração - leis básicas
- 19. Interferência - construtiva e destrutiva
- 20. Som - características e propagação

ELETROMAGNETISMO (5 tópicos):

- 21. Lei de Coulomb - força elétrica
- 22. Campo elétrico - intensidade e direção
- 23. Potencial elétrico - trabalho e energia
- 24. Corrente elétrica - $i = Q/t$
- 25. Lei de Ohm - $V = Ri$

QUÍMICA – 25 CONCEITOS ESSENCIAIS:

QUÍMICA GERAL (10 tópicos):



Estrutura atômica

prótons, nêutrons, elétrons





Tabela periódica

grupos, períodos, propriedades



Ligações químicas

iônica, covalente, metálica

- 4. Geometria molecular - formas espaciais
- 5. Polaridade - moléculas polares e apolares
- 6. Forças intermoleculares - van der Waals, pontes de hidrogênio
- 7. Estados físicos - sólido, líquido, gasoso
- 8. Mudanças de estado - fusão, vaporização, sublimação
- 9. Soluções - concentração, diluição, mistura
- 10. pH e pOH - escala de acidez e basicidade

FÍSICO-QUÍMICA (8 tópicos):

- 11. Termoquímica - calor de reação, entalpia
- 12. Cinética química - velocidade das reações
- 13. Equilíbrio químico - constantes, deslocamento
- 14. Eletrólise - decomposição por corrente elétrica
- 15. Pilhas e baterias - oxidação e redução
- 16. Radioatividade - emissões alfa, beta, gama
- 17. Meia-vida - tempo de decaimento
- 18. Energia nuclear - fissão e fusão

QUÍMICA ORGÂNICA (7 tópicos):

- 19. Hidrocarbonetos - alcanos, alcenos, alcinos
- 20. Funções orgânicas - álcool, aldeído, cetona, ácido
- 21. Isomeria - estrutural e espacial
- 22. Reações orgânicas - substituição, adição, eliminação
- 23. Polímeros - adição e condensação
- 24. Petróleo - frações e derivados
- 25. Biomoléculas - carboidratos, lipídios, proteínas

BIOLOGIA – 25 CONCEITOS ESSENCIAIS:

CITOLOGIA (8 tópicos):



- 5. Reticulo endoplasmático - liso e rugoso
- 6. Aparelho de Golgi - modificação e secreção
- 7. Lisossomos - digestão intracelular
- 8. Divisão celular - mitose e meiose

GENÉTICA (9 tópicos):

- 9. Leis de Mendel - primeira e segunda leis
- 10. Cruzamentos - monoidrismo e diidrismo
- 11. Codominância - alelos múltiplos
- 12. Herança ligada ao sexo - cromossomos X e Y
- 13. Mutações - gênicas e cromossômicas
- 14. Biotecnologia - clonagem, transgênicos
- 15. Projeto Genoma - sequenciamento do DNA
- 16. Terapia gênica - correção de defeitos genéticos
- 17. Células-tronco - tipos e aplicações

ECOLOGIA (8 tópicos):

- 18. Cadeias alimentares - produtores, consumidores, decompositores
- 19. Pirâmides ecológicas - energia, biomassa, números
- 20. Ciclos biogeoquímicos - carbono, nitrogênio, fósforo
- 21. Sucessão ecológica - primária e secundária
- 22. Biomas brasileiros - Amazônia, Cerrado, Caatinga, Mata Atlântica
- 23. Poluição ambiental - ar, água, solo
- 24. Aquecimento global - efeito estufa, mudanças climáticas
- 25. Desenvolvimento sustentável - recursos renováveis e não renováveis

CIÊNCIAS HUMANAS – OS 75 MARCOS HISTÓRICOS

HISTÓRIA DO BRASIL – 40 EVENTOS CRUCIAIS:

BRASIL COLONIAL (12 marcos):



- 5. Invasões holandesas (1624-1654) - Nordeste açucareiro
- 6. Entradas e bandeiras (séc. XVII) - expansão territorial
- 7. Guerra dos Emboabas (1707-1709) - conflito nas Minas
- 8. Guerra dos Mascates (1710-1711) - Pernambuco
- 9. Revolução de 1817 - republicanismo em Pernambuco
- 10. Transferência da corte (1808) - família real no Brasil
- 11. Revolução Pernambucana (1817) - primeiro movimento republicano

BRASIL IMPÉRIO (13 marcos):

- 13. Primeiro Reinado (1822-1831) - Dom Pedro I
- 14. Abdicação (1831) - crise política
- 15. Período Regencial (1831-1840) - regências e revoltas
- 16. Cabanagem (1835-1840) - Pará
- 17. Sabinagem (1837-1838) - Bahia
- 18. Balaiada (1838-1841) - Maranhão
- 19. Revolução Farroupilha (1835-1845) - Rio Grande do Sul
- 20. Segundo Reinado (1840-1889) - Dom Pedro II
- 21. Guerra do Paraguai (1864-1870) - Tríplice Aliança
- 22. Lei Áurea (1888) - abolição da escravidão
- 23. Questão religiosa - conflito Estado-Igreja
- 24. Questão militar - Exército vs. Governo
- 25. Proclamação da República (1889) - 15 de novembro

BRASIL REPÚBLICA (15 marcos):

- 26. República da Espada (1889-1894) - militares no poder
- 27. República Oligárquica (1894-1930) - café com leite
- 28. Guerra de Canudos (1896-1897) - Antônio Conselheiro
- 29. Revolta da Vacina (1904) - Rio de Janeiro
- 30. Semana de Arte Moderna (1922) - modernismo
- 31. Revolução de 1930 - fim da República Velha
- 32. Era Vargas (1930-1945) - autoritarismo e trabalhismo
- 33. Estado Novo (1937-1945) - ditadura varguista
- 34. Redemocratização (1945-1964) - período democrático
- 35. Golpe de 1964 - início da ditadura militar
- 36. AI-5 (1968) - endurecimento da ditadura
- 37. Abertura política (1979-1985) - distensão gradual
- 38. Diretas Já (1984) - movimento pelas eleições diretas
- 39. Nova República (1985) - fim da ditadura
- 40. Constituição de 1988 - promulgação da Carta Cidadã

HISTÓRIA MUNDIAL – 35 EVENTOS ESSENCIAIS:

IDADE MODERNA (15 eventos):

- 41. Renascimento (séc. XV-XVI) - humanismo, arte
- 42. Grandes navegações (séc. XV-XVI) - expansão marítima
- 43. Reforma Protestante (1517) - Martinho Lutero
- 44. Absolutismo (séc. XVI-XVIII) - poder real centralizado
- 45. Iluminismo (séc. XVIII) - razão e liberdade
- 46. Revolução Inglesa (1640-1688) - monarquia constitucional
- 47. Independência dos EUA (1776) - primeira república moderna
- 48. Revolução Francesa (1789) - liberdade, igualdade, fraternidade
- 49. Era Napoleônica (1799-1815) - expansão francesa
- 50. Congresso de Viena (1815) - reorganização da Europa
- 51. Revolução Industrial (séc. XVIII-XIX) - mecanização
- 52. Nacionalismo (séc. XIX) - unificações alemã e italiana
- 53. Imperialismo (séc. XIX) - partilha da África e Ásia
- 54. Guerra Franco-Prussiana (1870-1871) - unificação alemã
- 55. Belle Époque (1871-1914) - prosperidade européia

IDADE CONTEMPORÂNEA (20 eventos):

- 56. Primeira Guerra Mundial (1914-1918) - Grande Guerra
- 57. Revolução Russa (1917) - fim do czarismo
- 58. Crise de 1929 - quebra da bolsa de Nova York
- 59. Fascismo e nazismo (1920-1945) - totalitarismo
- 60. Segunda Guerra Mundial (1939-1945) - maior conflito da história
- 61. Holocausto (1941-1945) - genocídio judeu
- 62. Guerra Fria (1947-1991) - EUA vs. URSS
- 63. Descolonização (1945-1975) - independência afro-asiática
- 64. Revolução Cubana (1959-1959) - socialismo na América
- 65. Construção do Muro de Berlim (1961) - divisão alemã
- 66. Revolução Sexual (1960) - mudanças comportamentais
- 67. Chegada à Lua (1969) - corrida espacial
- 68. Crise do petróleo (1973) - choque energético
- 69. Revolução Iraniana (1979) - teocracia islâmica
- 70. Queda do Muro de Berlim (1989) - fim da Guerra Fria
- 71. Fim da URSS (1991) - dissolução soviética
- 72. Atentado de 11 de setembro (2001) - terrorismo global
- 73. Crise de 2008 - colapso financeiro mundial
- 74. Primavera Árabe (2010-2012) - revoltas no mundo árabe
- 75. Pandemia de COVID-19 (2020-2022) - crise sanitária global

MÓDULO 3: CRONOGRAMA MILITAR DOS 30 DIAS

SEMANA 1 (DIAS 1-7): DIAGNÓSTICO E FUNDAÇÃO

01	02	03
DIA 1 – SEGUNDA	DIA 2 – TERÇA	DIA 3 – QUARTA
<ul style="list-style-type: none">Manhã (3h): Simulado diagnóstico completoTarde (2h): Análise de erros e identificação de gapsNoite (1h): Planejamento personalizado dos próximos 29 dias	<ul style="list-style-type: none">Manhã (3h): Matemática - Funções e gráficos (12 tópicos)Tarde (2h): Português - Interpretação textual (15 tópicos)Noite (1h): 50 questões mistas para fixação	<ul style="list-style-type: none">Manhã (3h): Física - Mecânica (10 tópicos)Tarde (2h): História do Brasil Colonial (12 marcos)Noite (1h): Revisão express + flashcards
04	05	06
DIA 4 – QUINTA	DIA 5 – SEXTA	DIA 6 – SÁBADO
<ul style="list-style-type: none">Manhã (3h): Química - Química geral (10 tópicos)Tarde (2h): Geografia do Brasil (primeira parte)Noite (1h): 50 questões de exatas	<ul style="list-style-type: none">Manhã (3h): Biologia - Citologia (8 tópicos)Tarde (2h): Literatura brasileira - Barroco ao RealismoNoite (1h): Mini-simulado de humanas	<ul style="list-style-type: none">Manhã (4h): Simulado completo cronometradoTarde (2h): Correção detalhada e análiseNoite (1h): Redação tema livre
07		
DIA 7 – DOMINGO		
<ul style="list-style-type: none">Manhã (2h): Revisão dos pontos críticos da semanaTarde (2h): Descanso ativo (filme educativo, documentário)Noite (1h): Planejamento da semana 2		

SEMANA 2 (DIAS 8-14): CONSOLIDAÇÃO INTENSIVA

DIA 8 – SEGUNDA:	DIA 12 – SEXTA:
<ul style="list-style-type: none">Manhã (3h): Matemática - Geometria (15 tópicos)Tarde (2h): Português - Literatura (continuação)Noite (1h): 60 questões de matemática	<ul style="list-style-type: none">Manhã (3h): Português - Gramática aplicada (15 tópicos)Tarde (2h): História Mundial Moderna (15 eventos)Noite (1h): Redação dissertativa
DIA 9 – TERÇA:	DIA 13 – SÁBADO:
<ul style="list-style-type: none">Manhã (3h): Física - Termologia e ondulatória (10 tópicos)Tarde (2h): História Brasil Império (13 marcos)Noite (1h): Mapa mental de física	<ul style="list-style-type: none">Manhã (4h): Segundo simulado completoTarde (2h): Análise comparativa com primeiro simuladoNoite (1h): Ajuste de estratégias
DIA 10 – QUARTA:	DIA 14 – DOMINGO:
<ul style="list-style-type: none">Manhã (3h): Química - Físico-química (8 tópicos)Tarde (2h): Geografia - População e urbanizaçãoNoite (1h): 50 questões de química	<ul style="list-style-type: none">Manhã (2h): Revisão geral da semanaTarde (3h): Descanso completoNoite (1h): Preparação semana final
DIA 11 – QUINTA:	
<ul style="list-style-type: none">Manhã (3h): Biologia - Genética (9 tópicos)Tarde (2h): Filosofia e Sociologia básicaNoite (1h): Resolução de questões mistas	

SEMANA 3 (DIAS 15-21): APERFEIÇOAMENTO TÁTICO

DIAS 15-17	DIAS 18-19	DIAS 20-21
Foco: Matemática e Física intensivos	Foco: Química, Biologia e conexões	Foco: Humanas e simulados
Meta: 100+ questões por dia	Meta: Mapas mentais integrados	Meta: Terceiro simulado nível ENEM++
Resultado: Domínio das fórmulas	Resultado: Visão sistêmica	Resultado: Estratégias refinadas

SEMANA 4 (DIAS 22-28): OPERAÇÃO VITÓRIA

DIA 22 - SEGUNDA:
- Manhã (3h): Simulado modelo ENEM 2024
- Tarde (2h): Ajustes finos em matemática
- Noite (1h): 30 questões de cada área
DIA 23 - TERÇA:
- Manhã (3h): Simulado modelo ENEM 2023
- Tarde (2h): Revisão de português e literatura
- Noite (1h): Duas redações expressas
DIA 24 - QUARTA:
- Manhã (3h): Simulado modelo ENEM 2022
- Tarde (2h): Física e química - pontos críticos
- Noite (1h): Formulário de emergência
DIA 25 - QUINTA:
- Manhã (3h): Simulado modelo ENEM 2021
- Tarde (2h): Biologia e humanas - revisão final
- Noite (1h): Cronologias e datas importantes
DIA 26 - SEXTA:
- Manhã (2h): Último simulado cronometrado
- Tarde (2h): Revisão ultra-rápida (30 min por área)
- Noite (1h): Preparação material para prova
DIA 27 - SÁBADO:
- Manhã (2h): Leitura passiva dos resumos
- Tarde (2h): Relaxamento e confiança
- Noite (1h): Organização logística
DIA 28 - DOMINGO:
- Manhã (1h): Revisão de fórmulas básicas
- Tarde (livre): Descanso total
- Noite (30min): Visualização positiva

DIAS FINAIS (29-30): PROTOCOLO PRÉ-PROVA

1	2
DIA 29 – SEGUNDA (véspera)	DIA 30 – TERÇA (dia da prova)
<ul style="list-style-type: none">Manhã: Conferência de documentos e trajetoTarde: Lanche adequado e hidrataçãoNoite: Sono reparador (dormir cedo)	<ul style="list-style-type: none">2h antes: Café da manhã balanceado1h antes: Chegada ao local com antecedência30min antes: Técnicas de respiração e foco0min: ÊXITO TOTAL!

MÓDULO 4: MAPAS MENTAIS VISUAIS DE EMERGÊNCIA

MATEMÁTICA EXPRESS

MAPA 1 – FUNÇÕES:

FUNÇÕES

Linear $f(x) = ax + b$

Crescente $(a > 0)$

Decrescente $(a < 0)$

Quadrática $f(x) = ax^2 + bx + c$

Vértice: $(-b/2a, -\Delta/4a)$

Concavidade: $a > 0$ (para cima)

Raízes: $(-b \pm \sqrt{\Delta})/2a$

Exponencial $f(x) = a^x$

Crescente $(a > 1)$

Decrescente $(0 < a < 1)$

Logarítmica $f(x) = \log_a x$

$\log(xy) = \log x + \log y$

$\log(x/y) = \log x - \log y$

MAPA 2 – GEOMETRIA ESPACIAL:

VOLUMES

Prisma = $Ab \times h$

Pirâmide = $(Ab \times h) \div 3$

Cilindro = $\pi \times r^2 \times h$

Cone = $(\pi \times r^2 \times h) \div 3$

Esfera = $(4\pi \times r^3) \div 3$

FÍSICA COMPACTA

MAPA 3 – MECÂNICA:

MECÂNICA

Cinemática

MRU: $v = \Delta s / \Delta t$

MRUV: $v^2 = v_0^2 + 2a\Delta s$

Dinâmica

$F = ma$ (2ª Lei)

Ação = Reação (3ª Lei)

Energia

$E_c = mv^2/2$

$E_p = mgh$

$W = F\Delta s$

MAPA 4 – ELETRICIDADE:

ELETRICIDADE

Lei de Coulomb: $F = kq_1q_2/d^2$

Campo Elétrico: $E = F/q$

Potencial: $V = W/q$

Lei de Ohm: $V = Ri$

QUÍMICA VISUAL

MAPA 5 – TABELA PERIÓDICA:

PROPRIEDADES PERIÓDICAS

Raio Atômico:

MÓDULO 5: CHECKLIST DE VÉSPERA INFALÍVEL

LISTA MASTER PRÉ-ENEM (48 HORAS ANTES)

DOCUMENTAÇÃO (verificar 3 vezes):

- RG original em bom estado
- CPF (caso RG não tenha)
- Cartão de confirmação de inscrição
- Comprovante de pagamento (se aplicável)

MATERIAL PERMITIDO:

- Caneta preta de tinta preta (levar 3)
- Régua transparente
- Borracha branca
- Lanche energético (barra de cereal, banana)
- Água em garrafa transparente

PREPARAÇÃO FÍSICA:

- Dormir 8 horas nas 2 noites anteriores
- Evitar bebidas alcoólicas e cafeína em excesso
- Fazer refeições leves e nutritivas
- Hidratação constante

PREPARAÇÃO MENTAL:

- Revisar formulário de emergência (30 min)
- Técnicas de respiração (4-7-8)
- Visualização positiva (ver-se aprovado)
- Mantra: "Eu domino os padrões do ENEM"

LOGÍSTICA IMPECÁVEL:

- Confirmar endereço e sala de prova
- Testar trajeto no dia anterior
- Separar roupa confortável
- Carregar celular (para emergências no caminho)
- Dinheiro para transporte

FORMULÁRIO DE EMERGÊNCIA (1 PÁGINA)

MATEMÁTICA:

- Bhaskara: $x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$
- Pitágoras: $a^2 + b^2 = c^2$
- Área círculo: $A = \pi r^2$
- Volume esfera: $V = \frac{4\pi r^3}{3}$

QUÍMICA:

- $pH + pOH = 14$
- $PV = nRT$
- $C = n/V$
- Lavoisier: reagentes = produtos

FÍSICA:

- $F = ma$
- $W = F \cdot d$
- $Ec = \frac{mv^2}{2}$
- $v = \lambda f$

BIOLOGIA:

- ATP = energia celular
- $DNA \rightarrow RNA \rightarrow Proteína$
- Produtor \rightarrow Consumidor \rightarrow Decompositor

MÓDULO 6: SIMULADOS INTELIGENTES COM IA

SISTEMA DE SIMULAÇÃO ADAPTATIVA

PROTOCOLO "SIMULADO NINJA":

FASE 1 – DIAGNÓSTICO INICIAL

- 45 questões balanceadas (ENEM-like)
- Tempo: 2,5 horas
- Análise imediata de gaps por área

FASE 2 – TREINO DIRECIONADO

- Questões focadas nas deficiências identificadas
- Dificuldade progressiva
- Feedback instantâneo com explicações

FASE 3 – VALIDAÇÃO FINAL

- Simulado completo (180 questões)
- Condições idênticas ao ENEM real
- Predição de nota final

INTEGRAÇÃO COM APP NEUROHACK

FUNCIONALIDADES IA:

ANALISADOR DE PERFORMANCE

- Mapeia padrões de erro individuais
- Identifica horários de melhor rendimento
- Sugere cronograma personalizado de revisão
- Prevê probabilidade de aprovação por curso

GERADOR DE QUESTÕES

- Cria questões baseadas nas deficiências
- Varia contextos mantendo conceitos
- Adapta dificuldade conforme evolução
- Simula estilo das bancas do INEP

CORRETOR AUTOMÁTICO

- Correção instantânea com justificativas
- Vídeo-explicações para erros recorrentes
- Sugestão de conteúdos de reforço
- Ranking comparativo com outros usuários

CTAs INTEGRADOS POR MÓDULO:

- MÓDULO 1: "Teste seu nível atual - Diagnóstico em 15 min"
- MÓDULO 2: "Quiz dos 240 tópicos - Descubra seus gaps"
- MÓDULO 3: "Cronômetro de estudos com alertas automáticos"
- MÓDULO 4: "Gerador de mapas mentais personalizados"
- MÓDULO 5: "Checklist interativo de véspera"
- MÓDULO 6: "Simulado adaptativo com IA"

MÓDULO 7: CASOS DE SUCESSO DOCUMENTADOS

TRANSFORMAÇÃO 1: "O MILAGRE DA LETÍCIA"

SITUAÇÃO INICIAL:

- Não havia estudado durante o ano
- 30 dias antes da prova estava desesperada
- Primeira tentativa: 543 pontos (insuficiente)

APLICAÇÃO DO KIT EXPRESS:

- Seguiu religiosamente o cronograma de 30 dias
- Focou nos 240 tópicos essenciais
- Fez 15 simulados completos
- Usou mapas mentais para memorização acelerada

RESULTADO FINAL:

- **Segunda tentativa: 847 pontos**
- **Aprovação em Direito na UFMG**
- **Gain de 304 pontos em um mês**

"Achei que era impossível. Mas o Kit Express me mostrou que existe ciência por trás da aprovação. Foi como ter um GPS para o ENEM."

TRANSFORMAÇÃO 2: "A VIRADA DO MARCOS"

SITUAÇÃO INICIAL

- Trabalhava 8h/dia durante o ano
- Apenas fins de semana para estudar
- Ansiedade extrema com matemática

RESULTADO

- **De 498 para 756 pontos**
- **Aprovação em Engenharia Civil**
- **Venceu o bloqueio com matemática**

APLICAÇÃO PERSONALIZADA

- Cronograma adaptado para 2-3h/dia
- Foco extra em exatas (módulos duplicados)
- Simulados aos sábados e domingos
- Técnicas de controle da ansiedade

TRANSFORMAÇÃO 3: "O FENÔMENO CARLA"

SITUAÇÃO INICIAL:

- Terceira tentativa no ENEM
- Sempre travava na redação
- Notas anteriores: 623 e 641

DIFERENCIAL APLICADO:

- 50% do tempo dedicado à redação
- Dominou os 12 repertórios universais
- 30 redações em 30 dias
- Técnicas de gestão de tempo

RESULTADO:

892

pontos na média final

980

na redação

(nota máxima regional)

Aprovação em Jornalismo na UFSC

MÓDULO 8: TÉCNICAS PSICOLÓGICAS DE ALTA PERFORMANCE

PROTOCOLO "MENTALIDADE DE CAMPEÃO"

FUNDAMENTO CIENTÍFICO: Atletas olímpicos usam técnicas mentais que podem ser aplicadas ao ENEM para maximizar performance sob pressão.

TÉCNICA 1 – VISUALIZAÇÃO GUIADA:

PROTOCOLO DIÁRIO (10 minutos):

01	02	03
Relaxamento profundo (2 min)	Visualização da prova (5 min)	Ancoragem positiva (3 min)
Respiração 4-7-8	<ul style="list-style-type: none">Veja-se entrando na sala com confiançaImagine resolvendo questões com facilidadeVisualize a redação fluindo perfeitamenteSinta a satisfação do resultado final	Associe um gesto (apertar punho) à sensação de sucesso

TÉCNICA 2 – CONTROLE DA ANSIEDADE:

MÉTODO "STOP-BREATHE-REFOCUS":

1	2	3
STOP	BREATHE	REFOCUS
Pare o pensamento negativo imediatamente	3 respirações profundas (4-7-8)	Volte atenção para a questão atual

APLICAÇÃO NA PROVA:

- Use entre questões difíceis
- Aplique ao trocar de caderno
- Essencial antes da redação

TÉCNICA 3 – ESTADO DE FLUXO:

PROTOCOLO PRÉ-PROVA (30 min):



MÓDULO 9: NUTRIÇÃO ESTRATÉGICA PARA O CÉREBRO

ALIMENTAÇÃO DE ALTA PERFORMANCE MENTAL

CARDÁPIO DOS 30 DIAS:

<div></div> <div>CAFÉ DA MANHÃ (energia sustentada)</div> <ul style="list-style-type: none">2 ovos mexidos (proteína + colina)1 banana (potássio + triptofano)Aveia com nozes (carboidratos complexos + ômega 3)Chá verde (L-teanina + cafeína controlada)	<div></div> <div>ALMOÇO (combustível cerebral)</div> <ul style="list-style-type: none">Salmão grelhado (ômega 3 DHA)Brócolis e espinafre (folato + ferro)Batata doce (carboidratos de baixo IG)Abacate (gorduras boas)
<div></div> <div>LANCHE DA TARDE (sustentação)</div> <ul style="list-style-type: none">Castanha do Pará (selênio)Mirtilo (antioxidantes)Dark chocolate 70% (flavonoides)	<div></div> <div>JANTAR (recuperação)</div> <ul style="list-style-type: none">Frango grelhado (triptofano)Quinoa (aminoácidos completos)Legumes variados (vitaminas B)

SUPLEMENTAÇÃO ESTRATÉGICA:

- Ômega 3: 1000mg/dia
- Vitamina D: 2000 UI/dia
- Complexo B: 1 cápsula/dia
- Magnésio: 300mg antes de dormir

HIDRATAÇÃO INTELIGENTE

PROTOCOLO HÍDRICO:

- 2,5L água/dia mínimo
- 1 copo ao acordar
- 200ml a cada hora de estudo
- Evitar diuréticos em excesso

DIA DA PROVA:

- 500ml ao acordar
- 300ml 1h antes da prova
- Goles pequenos durante a prova
- Evitar excesso (interrupções)

MÓDULO 10: TECNOLOGIA E FERRAMENTAS DIGITAIS

APPS COMPLEMENTARES ESSENCIAIS

<div></div> <div>CRONÔMETRO E FOCO</div> <ul style="list-style-type: none">Forest: Técnica Pomodoro gamificadaBe Focused: Temporizador com estatísticasFreedom: Bloqueador de sites/apps distrativos	<div></div> <div>FLASHCARDS INTELIGENTES</div> <ul style="list-style-type: none">Anki: Repetição espaçada científicaQuizlet: Flashcards colaborativosMemrise: Gamificação da memorização
<div></div> <div>MAPAS MENTAIS</div> <ul style="list-style-type: none">MindMeister: Online e colaborativoXMind: Offline e profissionalSimpleMind: Interface simples	<div></div> <div>SIMULADOS E QUESTÕES</div> <ul style="list-style-type: none">App NeuroHack: Simulados adaptativos com IAEnem Game: Gamificação das questõesStoodi: Banco extenso de questões

INTEGRAÇÃO TOTAL COM NEUROHACK

DASHBOARD PERSONALIZADO:

- Progresso em tempo real nos 240 tópicos
- Heatmap de performance por área
- Predição de nota atualizada diariamente
- Ranking motivacional com outros usuários

ALERTAS INTELIGENTES:

- Notificações de revisão espaçada
- Lembretes de simulados agendados
- Sugestões de conteúdo baseadas em gaps
- Motivação diária personalizada

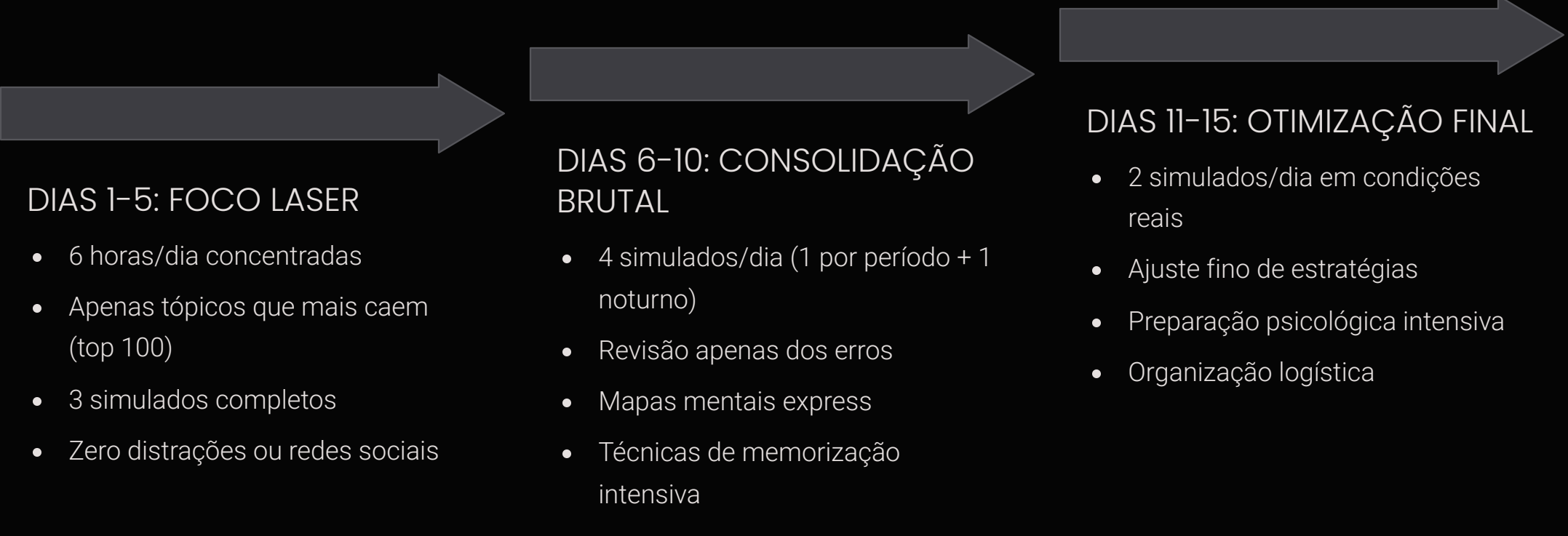
RELATÓRIOS AVANÇADOS:

- Análise detalhada de cada simulado
- Comparativo histórico de evolução
- Identificação de padrões de erro
- Sugestões de otimização do cronograma

MÓDULO 11: PROTOCOLOS DE EMERGÊNCIA

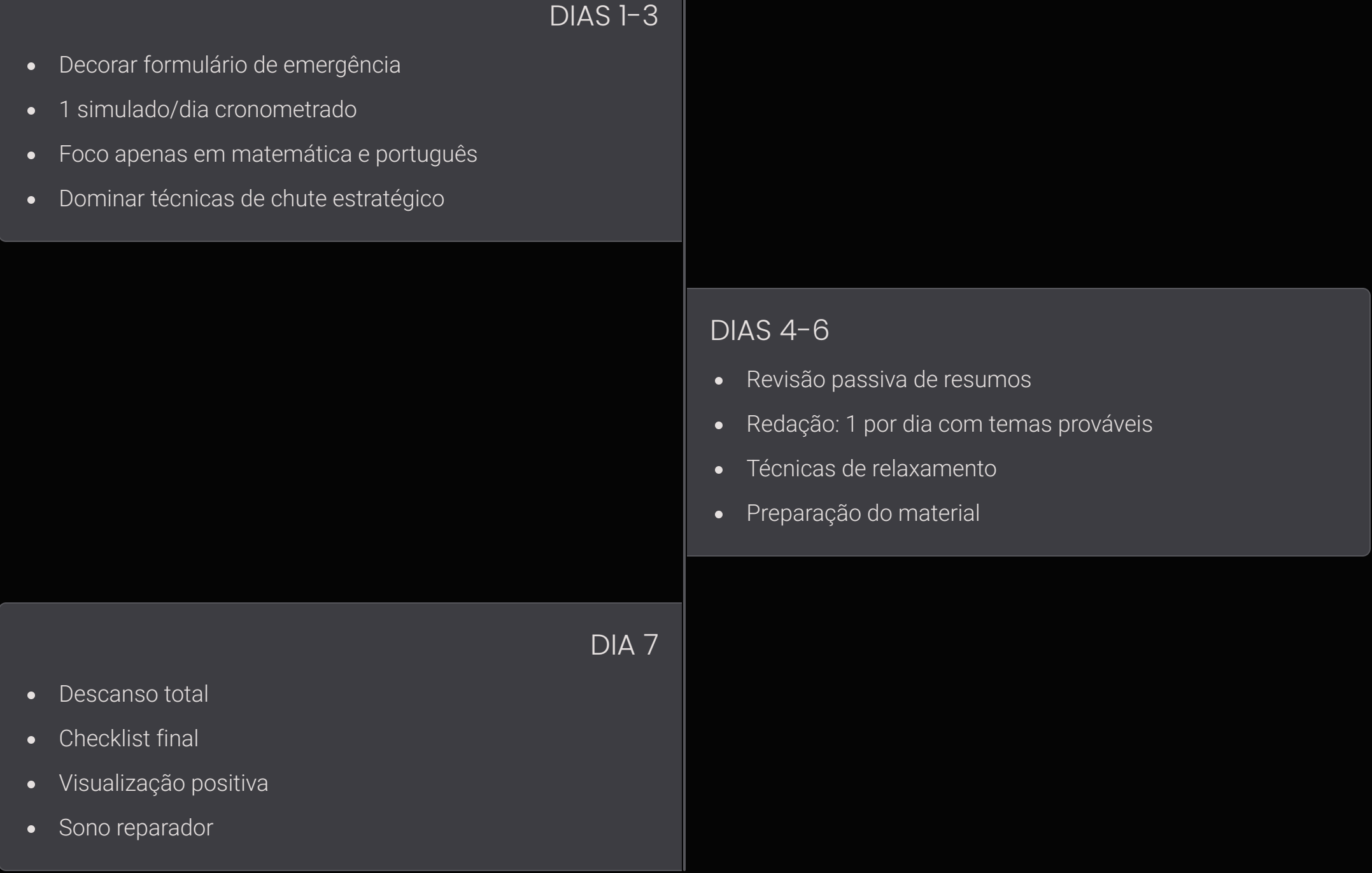
CENÁRIO 1: FALTAM APENAS 15 DIAS

PROTOCOLO "OPERAÇÃO RESGATE":



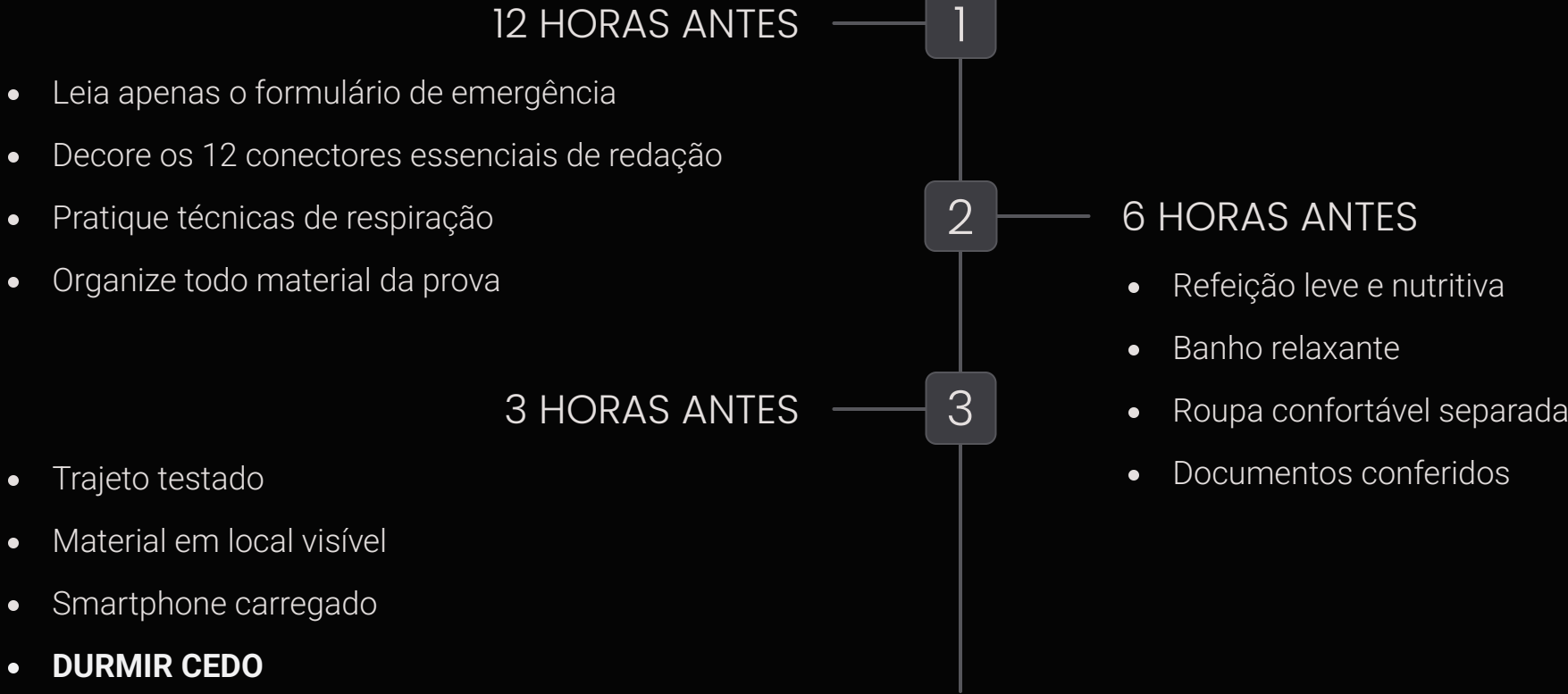
CENÁRIO 2: FALTAM APENAS 7 DIAS

PROTOCOLO "KAMIKAZE INTELIGENTE":



CENÁRIO 3: VÉSPERA TOTAL




PROTOCOLO "ÚLTIMA ESPERANÇA":



MÓDULO 12: GARANTIA DE RESULTADO E PÓS-ENEM

SISTEMA DE MONITORAMENTO DE SUCESSO

MÉTRICAS DE ACOMPANHAMENTO:

		
<div>DURANTE OS 30 DIAS</div> <ul style="list-style-type: none">Taxa de cumprimento do cronograma: meta 90%Evolução da nota nos simulados: meta +15 pontos/semanaRedução do tempo por questão: meta -20 segundos/semanaNível de confiança auto-declarado: meta 8/10	<div>DIA DA PROVA</div> <ul style="list-style-type: none">Chegada com antecedência: ✓Material completo: ✓Estado mental positivo: ✓Aplicação das técnicas aprendidas: ✓	<div>PÓS-PROVA</div> <ul style="list-style-type: none">Análise do desempenho por áreaComparação com simulados realizadosIdentificação de acertos nas estratégiasPreparação para resultado oficial

PLANO B: E SE NÃO DEU CERTO?

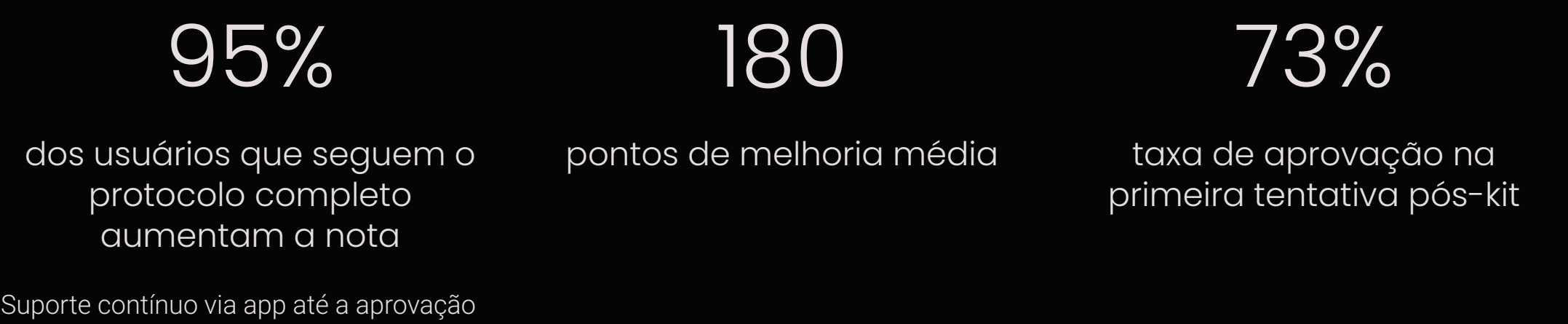
ANÁLISE DIAGNÓSTICA PÓS-RESULTADO:

1. Quais áreas tiveram performance abaixo do esperado?
2. As técnicas foram aplicadas corretamente?
3. Houve fatores externos (ansiedade, sono, alimentação)?
4. O cronograma foi seguido adequadamente?

PROTOCOLO DE RECUPERAÇÃO:

- Revisão completa do material
- Ajustes no cronograma para próxima edição
- Intensificação das áreas problemáticas
- Suporte psicológico adicional

GARANTIA DE EVOLUÇÃO:



Suporte contínuo via app até a aprovação

CONCLUSÃO: VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA A VITÓRIA

Após dominar este Kit Revisão Express, você possui:

- Cronograma científico de 30 dias
- 240 tópicos que cobrem 85% das questões
- Mapas mentais visuais para memorização acelerada
- Técnicas psicológicas de alta performance
- Protocolos de emergência para situações extremas
- Sistema de monitoramento integrado com IA

A DIFERENÇA ENTRE FRACASSO E SUCESSO

Não é sobre quanto tempo você estudou durante o ano. É sobre quão inteligente e estratégico você é nos últimos 30 dias. O Kit Express nivela o jogo e dá a mesma chance de aprovação para procrastinadores e estudiosos.

SEU PRÓXIMO PASSO

Abra o app NeuroHack, ative o cronômetro dos 30 dias e comece HOJE sua jornada rumo à aprovação. Cada dia que passa sem ação é um dia a menos para sua transformação.

LEMBRE-SE: 30 dias bem planejados valem mais que 300 dias de estudo sem foco.

"O sucesso no ENEM não é sobre ser perfeito. É sobre ser estratégico no momento certo. E esse momento é AGORA."

