

ORGANIZAÇÃO DE ESTUDOS

PLANNER SEMANAL ENEM

Sua semana organizada de segunda a domingo — com matérias, prioridades e blocos de hora pra você não perder o foco do estudo.



SIGA A DESCOMPLICA



ENEM

ENEM

ENEM

ENEM

ENEM

ENEM

COMO USAR ESSE PLANNER

5 passos pra organizar sua semana — e uma dica de ouro pra reutilizar todas as semanas até a prova.

01

COMECE PELA VISÃO SEMANAL

Defina **seu objetivo da semana** e três metas tangíveis. Sem objetivo claro, qualquer caminho parece bom — e nenhum leva ao ENEM.

02

DISTRIBUA AS MATÉRIAS PELOS DIAS

Use o grid semanal pra equilibrar as 5 áreas do ENEM. **Redação tem espaço próprio** — separe pelo menos 1 hora por semana.

03

TODA MANHÃ, ABRA A PÁGINA DO DIA

Marque as 3 prioridades de hoje. Liste os tópicos a estudar. Não tenta fazer 10 coisas — foque no que tem mais peso.

04

USE A COLUNA DE HORAS PRA BLOCOS FOCADOS

Pomodoro: **25 minutos de foco + 5 minutos de pausa**. Marque o que vai fazer em cada bloco. Sem celular durante o foco.

05

ANTES DE DORMIR, ESCREVA UMA REFLEXÃO

Cumpriu as prioridades? O que aprendeu? O que ajustar amanhã? **2 minutos de reflexão valem por 30 minutos de estudo cego**.



DICA DE OURO

IMPRIMA, PLASTIFIQUE E REUTILIZE TODA SEMANA

Plastifique as páginas (qualquer copiadora faz por R\$2–4 a folha) e use uma **caneta de retroprojeter** ou **marcador para vidro/quadro branco** — escrevem em qualquer superfície plástica e **apagam com um pano úmido**. Você tem **duas opções de uso**: (1) imprima as 7 folhas diárias (pág. 04–10), uma pra cada dia da semana; ou (2) imprima só a **folha coringa (pág. 11)**, plastifique e reutilize todos os dias, preenchendo o campo "dia da semana". Todas as páginas funcionam soltas — pode imprimir apenas as que vai usar.

MÉTODO 1

POMODORO

25 min de foco total + 5 min de pausa. A cada 4 blocos, faça uma pausa longa de 20 min.

MÉTODO 2

REVISÃO ESPAÇADA

Reveja o conteúdo após 1, 3, 7 e 14 dias. A memória se consolida na pausa, não na repetição.

MÉTODO 3

EXERCÍCIOS PRIMEIRO

Comece pelos exercícios — eles revelam o que falta. Estudar teoria sem aplicar é o caminho mais lento.

VISÃO SEMANAL

Distribua suas matérias pelos dias — escreva os tópicos no quadrado correspondente.

MEU OBJETIVO DESSA SEMANA

SEMANA DE

ATÉ

PARA REALIZAR, VOU:

MATÉRIA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
BIOLOGIA							
QUÍMICA							
FÍSICA							
MATEMÁTICA							
PORTUGUÊS							
REDAÇÃO							
LITERATURA							
HISTÓRIA							
GEOGRAFIA							
SOCIOLOGIA							
FILOSOFIA							

O QUE APRENDI

.....

.....

.....

.....

VOU PARAR DE FAZER

.....

.....

.....

.....

CONQUISTEI ESSA SEMANA

.....

.....

.....

.....

AGENDA · BLOCO A BLOCO

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

MATÉRIAS DO DIA

LIN

MAT

NAT

HUM

RED

Circule as áreas de hoje · LIN Linguagens · MAT Matemática · NAT Natureza · HUM Humanas · RED Redação

TÓPICOS / CONTEÚDOS

PRIORIDADES (3)

LEMBRETES

REFLEXÃO DO DIA

HIDRATAÇÃO

HORAS DE ESTUDO

AGENDA · BLOCO A BLOCO

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

— MATÉRIAS DO DIA

LIN **MAT** **NAT** **HUM** **RED**

Circule as áreas de hoje · LIN Linguagens · MAT Matemática · NAT Natureza · HUM Humanas · RED Redação

— TÓPICOS / CONTEÚDOS

.....
.....
.....
.....

— PRIORIDADES (3)

.....

.....

.....

— LEMBRETES

.....
.....
.....

— REFLEXÃO DO DIA

.....
.....
.....

HIDRATAÇÃO

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

HORAS DE ESTUDO

AGENDA · BLOCO A BLOCO

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

MATÉRIAS DO DIA

LIN MAT NAT HUM RED

Circule as áreas de hoje · LIN Linguagens · MAT Matemática · NAT Natureza · HUM Humanas · RED Redação

TÓPICOS / CONTEÚDOS

PRIORIDADES (3)

-
-
-

LEMBRETES

REFLEXÃO DO DIA

.....
.....
.....

HIDRATAÇÃO

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

HORAS DE ESTUDO

AGENDA · BLOCO A BLOCO

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

— MATÉRIAS DO DIA

LIN **MAT** **NAT** **HUM** **RED**

Circule as áreas de hoje · LIN Linguagens · MAT Matemática · NAT Natureza · HUM Humanas · RED Redação

— TÓPICOS / CONTEÚDOS

.....
.....
.....

— PRIORIDADES (3)

.....

.....

.....

— LEMBRETES

.....
.....

— REFLEXÃO DO DIA

.....
.....
.....

HIDRATAÇÃO

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

HORAS DE ESTUDO

AGENDA · BLOCO A BLOCO

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

— MATÉRIAS DO DIA

LIN MAT NAT HUM RED

Circule as áreas de hoje · LIN Linguagens · MAT Matemática · NAT Natureza · HUM Humanas · RED Redação

— TÓPICOS / CONTEÚDOS

.....
.....
.....

— PRIORIDADES (3)

.....

.....

.....

— LEMBRETES

.....
.....
.....

— REFLEXÃO DO DIA

.....
.....
.....

HIDRATAÇÃO

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

HORAS DE ESTUDO

AGENDA · BLOCO A BLOCO

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

— MATÉRIAS DO DIA

LIN **MAT** **NAT** **HUM** **RED**

Circule as áreas de hoje · LIN Linguagens · MAT Matemática · NAT Natureza · HUM Humanas · RED Redação

— TÓPICOS / CONTEÚDOS

.....
.....
.....
.....

— PRIORIDADES (3)

.....

.....

.....

— LEMBRETES

.....
.....
.....

— REFLEXÃO DO DIA

.....
.....
.....

HIDRATAÇÃO

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

HORAS DE ESTUDO

AGENDA · BLOCO A BLOCO

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

— MATÉRIAS DO DIA

LIN **MAT** **NAT** **HUM** **RED**

Circule as áreas de hoje · LIN Linguagens · MAT Matemática · NAT Natureza · HUM Humanas · RED Redação

— TÓPICOS / CONTEÚDOS

.....
.....
.....
.....

— PRIORIDADES (3)

.....

.....

.....

— LEMBRETES

.....
.....
.....

— REFLEXÃO DO DIA

.....
.....
.....

HIDRATAÇÃO

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

HORAS DE ESTUDO

DIA DA SEMANA _____

AGENDA · BLOCO A BLOCO

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

— MATÉRIAS DO DIA

LIN

MAT

NAT

HUM

RED

Circule as áreas de hoje · LIN Linguagens · MAT Matemática · NAT Natureza · HUM Humanas · RED Redação

— TÓPICOS / CONTEÚDOS

.....

.....

.....

— PRIORIDADES (3)

.....

.....

.....

— LEMBRETES

.....

.....

.....

— REFLEXÃO DO DIA

.....

.....

.....

HIDRATAÇÃO

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

HORAS DE ESTUDO
