

ESTUDO PRÁTICO E VISUAL

FOLHA DE CONCEITOS

Decorar 200 definições gera pânico. Entender 200 conceitos com calma — definição enxuta, exemplo na prova e seu próprio macete visual — é factível.



— SIGA A DESCOMPLICA



ENEM

ENEM

ENEM

ENEM

ENEM

ENEM

COMO USAR ESSA FOLHA

5 passos pra transformar definição enxuta em conhecimento que dura — sem decoreba, sem pânico.

A regra de ouro: o cérebro guarda o que aplicou, não o que releu. Cada conceito daqui vira uma micro-aula sua — definição rápida, exemplo prático na prova e um macete que só você entende. Quanto mais pessoal, mais cola.

01

ANOTE O TERMO / CONCEITO

Um por vez. Sem pressa, sem competir com você mesmo. Pode ser uma palavra-chave do conteúdo de hoje.

02

DEFINIÇÃO EM UMA FRASE · SUA FRASE

Não copie do livro. Se você não consegue reescrever com suas palavras, é porque **ainda não entendeu** — e tudo bem, isso é informação valiosa.

03

COMO CAI NO ENEM? ★ O MAIS IMPORTANTE

Aqui mora a virada. Anote um exemplo de questão, um tipo de enunciado, um caso prático. **Decorar definição não responde questão** — entender a aplicação responde.

04

CRIE SEU MACETE / VISUAL

Desenho, mnemônico, piada, analogia, música, até desenho horroroso vale. **Memória afetiva e visual vence memória mecânica** sob estresse de prova.

05

REVISE EM CICLOS

Releia em **1, 3, 7 e 14 dias**. A memória se consolida na recuperação espaçada, não na repetição em bloco. 10 min × 4 dias > 40 min de uma vez.



DICA DE OURO

PLASTIFIQUE E REUTILIZE TODA SEMANA

Plastifique as folhas e use **caneta de retroprojeto**r ou marcador para vidro — escreva em qualquer plástico e apaga com pano úmido. As páginas estão agrupadas pra facilitar: **páginas 03, 04, 05 são exemplos preenchidos** (letra de caderno lilás, só pra leitura) e **as 3 últimas — 06, 07, 08 — são as folhas em branco**, prontas pra imprimir. Quer só usar? **Imprima só as 3 últimas** e plastifique. São 3 tipos: **detalhada** (3 conceitos completos), **compacta** (6 conceitos rápidos) e **visual** (4 quadros pra desenhar macete).

TÉCNICA 1

ACTIVE RECALL

Tente lembrar antes de olhar a resposta. Falhar tentando vale 10x mais que reler passivamente.

TÉCNICA 2

FEYNMAN

Explique o conceito como se fosse pra criança de 10 anos. Se travar, descobriu exatamente o que ainda falta.

TÉCNICA 3

MEMÓRIA VISUAL

Cérebro lembra imagens muito mais que palavras. Desenhe, mesmo que feio. Conexão visual = memória pra prova.

FOLHA DETALHADA

DISCIPLINA

Biologia

AULA / TEMA

Ciclo do carbono

DATA

11/05

#01

CONCEITO

TERMO / CONCEITO

Fotossíntese

— DEFINIÇÃO · SUA FRASE

Planta usa CO₂ + água + luz pra fazer glicose (açúcar) e liberar O₂.

— COMO CAI NO ENEM?

*Mudanças climáticas + desmatamento.
Menos floresta = menos CO₂ absorvido.*

— MEU MACETE · DESENHO · MNEMÔNICO

FOTO = LUZ. Planta "tira foto" da luz e devolve O₂.

#02

CONCEITO

TERMO / CONCEITO

Respiração celular

— DEFINIÇÃO · SUA FRASE

Inverso da fotossíntese: célula quebra glicose c/ O₂ → ATP + CO₂. Mitocôndria.

— COMO CAI NO ENEM?

*Sempre em par c/ fotossíntese (ciclo).
Pergunta: pra que respiramos? Energia.*

— MEU MACETE · DESENHO · MNEMÔNICO

Mito-CON-dria → CONsome açúcar = libera energia (ATP).

#03

CONCEITO

TERMO / CONCEITO

Ciclo do carbono

— DEFINIÇÃO · SUA FRASE

Movimento contínuo do C entre ar, vivos, solo, oceano, fósseis. Foto+resp = motores.

— COMO CAI NO ENEM?

Aquecimento: queima fóssil libera C de milhões de anos = desbalança ciclo.

— MEU MACETE · DESENHO · MNEMÔNICO

C circula: planta → bicho → solo → ar. Petróleo = atalho do passado.

#01

TERMO

— TERMO · DEFINIÇÃO

Iluminismo: razão sobre fé, liberdade individual. Séc XVIII. Voltaire, Rousseau.

— COMO CAI

Base da Rev. Francesa e Indep. EUA.

#02

TERMO

— TERMO · DEFINIÇÃO

Mercantilismo: política colonial. Metais, monopólio, balança favorável (XV-XVIII).

— COMO CAI

Pacto colonial Brasil/Portugal, exploração.

#03

TERMO

— TERMO · DEFINIÇÃO

Era Vargas: Getúlio 1930-54. CLT (43), Estado Novo (37), industrialização.

— COMO CAI

Populismo latino, direitos trabalhistas.

#04

TERMO

— TERMO · DEFINIÇÃO

Guerra Fria: EUA x URSS (1947-91). Sem confronto direto, conflitos periféricos.

— COMO CAI

Coreia, Vietnã, Cuba, corrida espacial.

#05

TERMO

— TERMO · DEFINIÇÃO

Apartheid: segregação racial institucional África do Sul (1948-94). Mandela líder.

— COMO CAI

Direitos humanos, comparar Jim Crow EUA.

#06

TERMO

— TERMO · DEFINIÇÃO

Belle Epoque (1871-1914): paz/prosperidade europeia. Eletricidade, cinema, auto.

— COMO CAI

Belle Epoque carioca: Pereira Passos.

CONCEITO · TERMO

Metáfora

Desenho de 2 coisas com "=" no meio. Ex:
 "meu amor é fogo" → coração + chama. Não
 usa "como/feito/qual".

CONCEITO · TERMO

Romantismo · séc XIX

Coração + lua + "EU EU EU" = subjetividade,
 sentimentalismo, natureza, nacionalismo.
 Gonçalves Dias.

CONCEITO · TERMO

Barroco · séc XVII

BARRoco = exagerado. Cebola (camadas) +
 caveira (vida/morte) + cruz (fé). Gregório de
 Matos.

CONCEITO · TERMO

Anáfora · fig. linguagem

Repetir **MESMA** palavra no início. Ana-
FORÇA. "Se eu fosse... Se eu pudesse... Se eu
 soubesse..."

FOLHA DE CONCEITOS

DISCIPLINA

AULA / TEMA

DATA

#01

CONCEITO

TERMO / CONCEITO

— DEFINIÇÃO · SUA FRASE

— COMO CAI NO ENEM?

— MEU MACETE · DESENHO · MNEMÔNICO

#02

CONCEITO

TERMO / CONCEITO

— DEFINIÇÃO · SUA FRASE

— COMO CAI NO ENEM?

— MEU MACETE · DESENHO · MNEMÔNICO

#03

CONCEITO

TERMO / CONCEITO

— DEFINIÇÃO · SUA FRASE

— COMO CAI NO ENEM?

— MEU MACETE · DESENHO · MNEMÔNICO

#01 TERMO

— TERMO · DEFINIÇÃO

.....

.....

.....

— COMO CAI

.....

#02 TERMO

— TERMO · DEFINIÇÃO

.....

.....

.....

— COMO CAI

.....

#03 TERMO

— TERMO · DEFINIÇÃO

.....

.....

.....

— COMO CAI

.....

#04 TERMO

— TERMO · DEFINIÇÃO

.....

.....

.....

— COMO CAI

.....

#05 TERMO

— TERMO · DEFINIÇÃO

.....

.....

.....

— COMO CAI

.....

#06 TERMO

— TERMO · DEFINIÇÃO

.....

.....

.....

— COMO CAI

.....

MACETE VISUAL

DISCIPLINA

DATA

CONCEITO · TERMO

CONCEITO · TERMO

CONCEITO · TERMO

CONCEITO · TERMO