

Guia do Cronograma ENEM 2026

Rotina semanal · Pomodoro · Revisões 24h, 7 e 30 dias

Como funciona o seu plano

O módulo de Planejamento do Enemx une três ferramentas que se completam: o cronograma semanal diz o que estudar, o Pomodoro garante foco na hora de estudar e as revisões programadas fazem o conteúdo ficar na memória até o dia da prova.

Regra de ouro: estude um bloco, faça questões do ENEM sobre o assunto e agende a revisão no mesmo dia.

1. Cronograma semanal

Monte blocos de segunda a domingo, escolhendo área e tipo de atividade:

- Teoria — resumos e Apostilas Premium.
- Questões — provas oficiais de 2015 a 2025 e o Livro de Questões.
- Simulado — prova cronometrada com correção imediata.
- Redação — treino e correção.
- Revisão — retomada do que já foi estudado.

2. Rotinas prontas

Rotina	Tempo	Para quem
Leve	2h por dia	Quem trabalha ou está começando
Intensa	4h por dia	Reta final, dedicação principal
Foco em exatas	Variável	Reforço em Matemática e Natureza

3. Cronômetro de foco (Pomodoro)

- 25/5: 25 minutos de foco e 5 de pausa — ideal para teoria.
- 50/10: 50 minutos de foco e 10 de pausa — ideal para questões e simulados.
- A cada 4 ciclos, faça uma pausa longa de 15 a 30 minutos.
- O tempo registrado entra no resumo semanal.

4. Revisões programadas

Sem revisão, esquecemos boa parte do que estudamos em poucos dias. Ao anotar um assunto, o Enemx agenda sozinho três retomadas:

Quando	O que fazer	Tempo
24 horas	Releia o resumo e refaça 3 a 5 questões	10–15 min
7 dias	Faça questões novas sem consultar o material	15–20 min
30 dias	Questões mistas ou simulado da área	20–30 min

5. Exemplo de semana (rotina leve)

Dia	Bloco 1 (1h)	Bloco 2 (1h)
Segunda	Matemática — teoria	Questões de Matemática
Terça	Natureza — teoria	Questões de Natureza
Quarta	Humanas — teoria	Questões de Humanas
Quinta	Linguagens — teoria	Redação
Sexta	Revisões pendentes	Questões mistas
Sábado	Simulado	Correção do simulado
Domingo	Descanso ou revisão leve	—

6. Dicas para não desistir

- Comece pequeno: consistência vale mais que horas.
- Marque os blocos concluídos — ver o progresso motiva.
- Nunca deixe revisões acumularem: faça as pendentes antes de conteúdo novo.
- Um simulado por semana a partir do 2º semestre.
- Durma bem: memória se consolida no sono.

Acesse www.enemx.com.br/planejamento para montar seu cronograma, iniciar o Pomodoro e agendar suas revisões.

Planner semanal de metas

Preencha no computador (os campos são editáveis) ou imprima e escreva à mão. Defina metas realistas: é melhor cumprir uma semana leve do que abandonar uma semana pesada.

Prioridade da semana (o assunto que nao pode ficar de fora)

Meta de Matematica

Meta de Ciencias da Natureza

Meta de Ciencias Humanas

Meta de Linguagens

Numeros da semana

Questoes do ENEM

Pomodoros de foco

Simulados

Redacoes

Dias de estudo cumpridos

Seg

Ter

Qua

Qui

Sex

Sab

Dom

Anotacoes e ajustes para a proxima semana:

Meu planejamento semanal

Página livre para planejar à mão. Distribua as matérias, questões, revisões e simulados conforme a sua rotina.

MEU OBJETIVO PRINCIPAL DA SEMANA

SEGUNDA

O que vou estudar:

Tempo / questões: _____

TERÇA

O que vou estudar:

Tempo / questões: _____

QUARTA

O que vou estudar:

Tempo / questões: _____

QUINTA

O que vou estudar:

Tempo / questões: _____

SEXTA

O que vou estudar:

Tempo / questões: _____

SÁBADO

O que vou estudar:

Tempo / questões: _____

DOMINGO

O que vou estudar:

Tempo / questões: _____

ANOTAÇÕES LIVRES

BALANÇO DA SEMANA

O que funcionou: _____

O que vou ajustar: _____