



# PROGRAMA

## SEI FAZER O EXAME NACIONAL FÍSICA E QUÍMICA A

AUMENTA ATÉ 5V A NOTA TRABALHANDO COM  
VERDADEIROS PROFISSIONAIS DA DISCIPLINA!

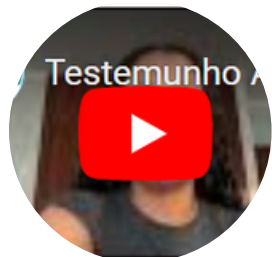


SEI FAZER  
by diogo braz

[seifazer.pt](http://seifazer.pt)



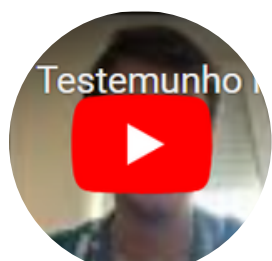
# HISTÓRIAS DE SUCESSO



Ana - "O programa de preparação do exame de FQ A superou as minhas expectativas" (testemunho em vídeo no [site](#))



Pedro S.- "físico-química foi uma disciplina que não tive no secundário e o resultado do exame nacional foi 18V" (testemunho em vídeo no [site](#))



Pedro M. - "quis repetir o exame porque tive 7V e no programa explicações subi para 16V sem ter tido aulas na escola" (testemunho em vídeo no [site](#))



António - "inicei as explicações no 11º ano com 13/14V e no programa explicações consegui tirar 18,6V no exame nacional. (testemunho em vídeo no [site](#))



# ○ PROBLEMA



## 2021 1ª Fase

- 53% resultados negativos
- Média: 9,8 V
- 1,4% de resultados superiores a 18,5V

## 2022 1ª Fase

- 35% resultados negativos
- Média 11,7V
- 1,7% de resultados superiores a 18,5V

## 2023 1ª Fase

- 35% resultados negativos
- Média: 11,2V
- 0,7% de resultados superiores a 18,5V

"A DISCIPLINA É MUITO EXIGENTE PARA O ALUNO, EXIGE DIVERSAS COMPETÊNCIAS, O ALUNO TEM DE SER UM ALUNO QUE SAIBA INTERPRETAR TEXTOS, QUE SABE LER, QUE SABE REDIGIR RESPOSTAS CURTAS, QUE SABE IR DE ENCONTRO EXATAMENTE AO QUE É PEDIDO"

"FÍSICA E QUÍMICA A ERA A ÚNICA DISCIPLINA COM MÉDIA NEGATIVA NO ANO DE 2021 - 9,8 VALORES. EM 2022 SITUA-SE NOS 11,7 VALORES E A EXTENSÃO DA PROVA ACABOU POR PREJUDICAR OS MELHORES ALUNOS E "NÃO DIFICULTOU A VIDA" DO ALUNO MÉDIO. DAS 32.853 ROVAS REALIZADAS, SOMENTE 5% DOS ALUNOS OBTEVE 18 VALORES OU MAIS."

'A DIVULGAÇÃO PÚBLICA DAS CLASSIFICAÇÕES DOS ALUNOS NOS EXAMES NACIONAIS COLOCA EM EVIDÊNCIA O ELEVADO INSUCESSO NA DISCIPLINA DE FÍSICA E QUÍMICA A...O INSUCESSO QUE SE REGISTA LEVOU-NOS A INVESTIGAR DE QUE FORMA A AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS REALIZADA AO LONGO DO ANO LETIVO PODE INFLUENCIAR OS RESULTADOS DOS ALUNOS NA DISCIPLINA, INCLUINDO OS DOS EXAMES NACIONAIS."



# ○ PROBLEMA

## **Causas do insucesso nos exames nacionais de Física e Química A na perspectiva dos professores**

**Maria Manuela Borges de Madureira<sup>1</sup> e José Alberto Gomes Precioso<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>[mmadureira@gmail.com](mailto:mmadureira@gmail.com), <sup>2</sup>[precioso@ie.uminho.pt](mailto:precioso@ie.uminho.pt)

### **Palavras-chave**

Insucesso escolar, Física e Química, avaliação, exames.

### **Introdução**

Os atuais exames nacionais obrigatórios no Ensino Secundário em Portugal têm como funções principais a certificação dos alunos e a sua seleção para efeitos de ingresso no Ensino Superior. Na disciplina de FQA, os exames nacionais realizaram-se, pela primeira vez, no ano letivo 2005/2006. Os resultados dos exames nacionais da disciplina de Física e Química A (FQA), do ensino secundário, que decorrem desde 2006, têm-se mostrado reveladores de um profundo insucesso (sendo a média das classificações de exame na disciplina de FQA das



Pouco investimento dos alunos/pouco estudo/tendência para a mecanização



Excesso de matéria a ser testada, correspondente a dois anos lectivos (programa extenso)



Critérios de classificação do exame pouco flexíveis e pouco claros



Grau de dificuldade/nível de exigência elevado face à maturidade dos alunos/envolve competências diversificadas (ao nível do cálculo matemático, interpretação de textos, expressão escrita)



Surpresa do exame



Contexto constrangedor do exame/stress do exame



Má preparação dos alunos arrastada do ensino básico/desnível EB-ES elevado



Testes intermédios de grau de dificuldade inferior ao do exame (factor falacioso)



# A SOLUÇÃO

## PROGRAMA “SEI FAZER O EXAME NACIONAL DE FÍSICA E QUÍMICA A”



### **25 Aulas síncronas**

Para esclarecimento de dúvidas em tempo real



### **200 Aulas assíncronas**

Plataforma exclusiva com aulas de curta duração



### **Trabalho autónomo**

TPC+ avaliações intercalares + 2 simulações de exame



### **Desenvolvimento Pessoal**

Mindset Vencedor + Mindfulness



### **Suporte**

Resposta a 100% das dúvidas durante o estudo autónomo colocadas pelo aluno



### **Comunidade**

Plataforma exclusiva onde o aluno pode colocar e verificar as dúvidas de colegas

## **Aulas síncronas**

Permitem a criação de uma relação de compromisso entre professor e aluno. A comunicação por ser imediata, possibilita a rápida resposta a dúvidas e a clareza na explicação de conceitos. A existência de horários definidos ajuda o aluno a estruturar o seu tempo de estudo e a criar uma rotina.

## **Aulas assíncronas**

Aulas de curta duração, numa plataforma exclusiva, orientadas para a realização dos testes e dos exames nacionais, através da explicação de exercícios clássicos. Incentivam o autodidatismo, o que ajuda o aluno/a a desenvolver habilidades de organização e gestão do seu próprio tempo de estudo.

## **Suporte 100%**

O suporte contínuo pode encorajar o aluno/a a persistir em situações difíceis, em vez de desistir quando enfrenta dificuldades. Saber que tem suporte durante o estudo ao longo da semana pode aumentar a autoconfiança do aluno/a, pois sentirá maior capacidade de enfrentar desafios. Pode também reduzir a ansiedade porque terá sempre acesso a um recurso confiável para obter ajuda quando necessário.

## **Trabalho autónomo (TPC + Testes intercalares)**

TPCs bem orientados podem preparar o aluno/a para testes e exames, permitindo-lhes praticar os tipos de perguntas e problemas que podem encontrar. Avaliações intercalares são essenciais para monitorizar o progresso do aluno ao longo do ano, permitindo identificar e corrigir dificuldades antes que se tornem problemas maiores. Elas ajudam a ajustar as estratégias de ensino, garantindo que o aluno esteja no caminho certo para alcançar seus objetivos académicos e melhorar o desempenho global.

## **Desenvolvimento Pessoal**

O coaching e o mindfulness são essenciais para o progresso escolar de um adolescente, ajudando a desenvolver autoconhecimento, foco e gestão emocional. Essas práticas reduzem a ansiedade e melhoram a concentração, facilitando a definição de metas e a superação de desafios, resultando num melhor desempenho académico e maior motivação.

## **Comunidade**

A comunidade permite que o aluno/a aprenda com os outros, compartilhe conhecimentos e explore diferentes perspectivas. A aprendizagem colaborativa pode ser uma forma eficaz de melhorar a compreensão e a retenção do conteúdo. A comunidade pode servir como um estímulo motivacional. Quando o aluno/a vê os outros progredindo e alcançando objetivos, isso pode aumentar a sua motivação e sentido de responsabilidade



# O TEU MENTOR



Após 10 anos de trabalho exclusivo na área da educação e contacto com mais de 1000 alunos como explicador, professor e/ou coordenador pedagógico, resolveu criar o Sei Fazer.

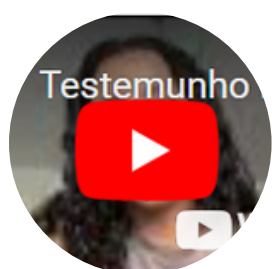
Diogo Braz tem o grau de mestre em engenharia mecânica pelo Instituto Superior Técnico e é considerado um especialista na área das explicações de físico-química e matemática através de uma abordagem diferenciada onde coloca o aluno centro da aprendizagem.

A prática de 12 anos de yoga e as várias formações nessa área ajudam na compreensão e relacionamento com o aluno que é um ponto chave para o sucesso do trabalho conjunto.

**A equipa que escolhe inclui apenas verdadeiros professores da disciplina de Física e Química A de secundário.** A experiência adquirida na área é realmente diferenciadora na preparação dos alunos para os testes e para o exame nacional da disciplina. Considera que o desenvolvimento pessoal do aluno/a é crucial para o sucesso escolar.



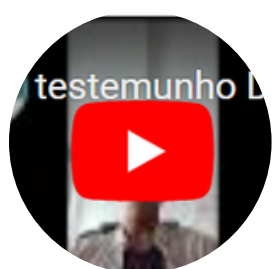
# HISTÓRIAS DE SUCESSO



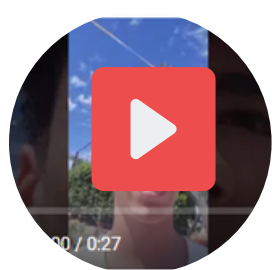
Eva - "o programa Sei Fazer o exame nacional de FQ deu-me os exercícios certos para o exame" (testemunho em vídeo no [site](#))



Claudio - "com esta ajuda tirei notas que nunca pensei tirar" (testemunho em vídeo no [site](#))



"Daniel - "sem falar bem português, entrei a meio do ano letivo na escola e graças a este apoio consegui passar de ano" (testemunho em vídeo no [site](#))



Ricardo - " quis repetir o exame nacional de FQ no 12º ano e inscrevi-me no Sei Fazer. Subi a nota de 14v para 18v (testemunho em vídeo no [site](#))

# PREÇO DO PROGRAMA

PROGRAMA	Preparação de exames
Esclarecimento de dúvidas	✓
Acesso à plataforma de aulas assíncronas	✓
Trabalho autónomo	✓
Apoio permanente	✓
Comunidade	✓
Desenvolvimento Pessoal	✓
Preço	497€

Ou

167€ agora + 8 prestações de 49€

- O preço indicado é para inscrições até ao dia 15 de setembro; depois desse dia aumentará.
- Valor dedutível até 30% em sede de IRS como despesa de educação;
- Vagas limitadas
- Calendário dos encontros e instruções para formalizar a inscrição no final do documento;
- Recomendo a leitura das FAQ no final do documento;
- Informação da componente “Desenvolvimento Pessoal” na página seguinte (programas de frequência opcional).

# DESENVOLVIMENTO PESSOAL

My Journey 360° + Mindfulness + Vencedor

Frequência opcional



**My Journey 360°**  
**Programa de Coaching**  
Que vai ajudar os alunos a alcançar os objetivos definidos!

**Online**

**Daniela Mourato**  
Psicóloga e Coach Vocacional

**Primeiras 2f do mês**  
19:30 pm  
Para alunos do Sei Fazer  
[www.seifazer.pt](http://www.seifazer.pt)

SEI FAZER  
by Augusto Braz

Programa My Journey 360° para os alunos do Sei Fazer, que se irá desenrolar todas as primeiras 2<sup>as</sup> feiras de cada mês, pelas 19h30, de outubro a junho. O objetivo deste programa é ajudar o aluno/a a lidar com temas como: ansiedade, procrastinação, medo, desinteresse, desmotivação, etc..

Com Daniela Mourato

Estudos indicam que adolescentes que praticam técnicas de mindfulness “apresentam aumento no comportamento pró-social, na resiliência, na função executiva, na atenção, além de uma redução da ansiedade e dos problemas de atenção/comportamentos associados ao PHDA.” \*

Inicia em outubro. Todas as 2f e 4f das 20h às 20h20.

Com Diogo Braz



\* Revisão sistemática a 77 estudos que incidiram sobre 12358 alunos jovens sobre as evidências em relação a resultados específicos.



- **Sessão 1: Constrói as bases do teu sucesso**

Estabelece metas que te inspiram a cada passo, ganha maior motivação neste caminho para o sucesso na época de exames.

- **Sessão 2: Gere a Ansiedade**

Conhece estratégias práticas para manteres a concentração e reduzires o stress durante os estudos e exames.

- **Sessão 3: Estuda no teu Estilo**

Identifica os métodos de estudo que fazem mais sentido para o teu estilo de aprendizagem único. Descobre o segredo de uma gestão de tempo eficiente para maximizar a retenção de informação.

- **Sessão 4: Supera os Desafios**

Adota uma mentalidade de crescimento que transforma desafios em oportunidades para o teu sucesso.

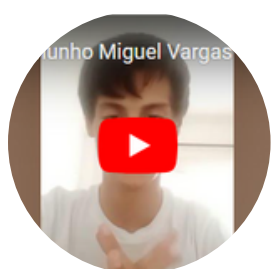
- **Sessão 5: Ganha confiança para o Dia dos Exames**

Aprende técnicas avançadas para lidar com a pressão durante os exames reais. Juntos, vamos celebrar o teu percurso e a confiança que conquistaste para enfrentar os exames.

# HISTÓRIAS DE SUCESSO



Miguel Raimundo - "tinha muitas dificuldades e acabei por tirar 17v no exame nacional" (testemunho em vídeo no [site](#))



Miguel Vargas - "sei que se não fosse ele eu não estaria neste curso" (testemunho em vídeo no [site](#))

**Explicas-me?**



**9,84/10**

13 Avaliações

**superprof**



**5/5**

3 Avaliações

# CALENDÁRIO

Aula	Unidade	Tema	Esclarecimento de dúvidas	Hora
0	-	Sessão de acolhimento	30/set	19.00
1	Q10.1.1	Massa e tamanho dos átomos + LAB	14/out	18.30
2	Q10.1.2	Energia dos eletrões nos átomos + LAB	28/out	18.30
3	Q10.1.3	Tabela Periódica + LAB	11/nov	18.30
Avaliação 1				
4	Q10.2.1	Ligação Química	25/nov	18.30
5	Q10.2.2	Gases e dispersões + LAB	09/dez	18.30
6	Q10.2.3	Transformações químicas + LAB	16/dez	18.30
Avaliação 2				
7	F10.1	Energia e movimentos + LAB	06/jan	18.30
8	F10.1	Energia e movimentos + LAB	20/jan	18.30
Avaliação 3				
9	F10.2	Energia e fenómenos elétricos + LAB	03/fev	18.30
10	F10.2	Energia e fenómenos elétricos + LAB	17/fev	18.30
Avaliação 4				
11	F10.3	Energia, fenómenos térmicos e radiação + LAB	10/mar	18.30
12	F10.3	Energia, fenómenos térmicos e radiação + LAB	17/mar	18.30
Avaliação 5				
13	F11.1.1	Tempo, posição e velocidade	31/mar	18.30
14	F11.1.2	Interações e seus efeitos + LAB	07/abr	18.30
15	F11.1.3	Forças e movimentos + LAB	28/abr	18.30
Avaliação 6				
16	F11.2.1	Sinais e ondas + LAB	12/mai	18.30
17	F11.2.2	Eletromagnetismo	26/mai	18.30
18	F11.2.3	Ondas eletromagnéticas + LAB	09/jun	18.30
Avaliação 7				
19	Q11.1.1	Aspectos quantitativos das reações químicas + LAB	11/jun	18.30
20	Q11.1.2	Equilíbrio químico e extensão das reações químicas + LAB	13/jun	18.30
Avaliação 8				
21	Q11.2.1	Reações ácido-base + LAB	16/jun	18.30
22	Q11.2.2	Reações de oxidação-redução + LAB	18/jun	18.30
23	Q11.2.3	Soluções e equilíbrio de solubilidade + LAB	20/jun	18.30
Avaliação 9				
24		Dúvidas finais/ exercícios tipo	23/jun	18.30
25		Dúvidas finais/ exercícios tipo	25/jun	18.30
Exame			26/jun	09:30

	Simulação de exame	Horário
1	17/jun	09:00
2	24/jun	09:00

Aula Sobre Critérios de Avaliação	A definir
-----------------------------------	-----------

Encontros com Daniela Mourato			
Sessão	Tema	Esclarecimento de dúvidas	Hora
1	"Contrói as bases para o teu sucesso "	21/out	19h30
2	"Gere a ansiedade"	18/nov	19h30
3	"Estuda ao teu estilo"	13/jan	19h30
4	"Supera os desafios"	24/mar	19h30
5	"Ganha confiança para o dia do exame"	19/mai	19h30



# INSCRIÇÕES

Para inscrições preencher o formulário de inscrição e efetuar o pagamento de acordo com as indicações no formulário.

[INSCREVA-SE AQUI](#)





# FAQS

- **As aulas são online ou presenciais?**

O programa SEI FAZER O EXAME NACIONAL DE FÍSICA E QUÍMICA é online.

- **Como funcionam as aulas online?**

Em cada aula existirá um trabalho de casa sobre a matéria definida no programa. Estas aulas servirão para tirar dúvidas teóricas/práticas sobre esse TPC ou sobre essa matéria.

- **Qual a duração das aula online?**

A duração necessária para que sejam tiradas todas as dúvidas.-> mínimo 1h30

- **Será que o acompanhamento online funciona?**

META ANÁLISE: “em média, os alunos em condições de aprendizagem online tiveram um desempenho ligeiramente melhor do que aqueles que receberam instrução presencial. A vantagem sobre as aulas presenciais foi significativa nos estudos que compararam o ensino combinado (presencial+online) com a instrução tradicional presencial...”

- **Qual é a diferença desta preparação para uma explicação?**

Esta preparação tem a proposta de aumentar até 5V a nota do exame nacional de FQ. É o programa online de preparação para o exame nacional de FQA mais completo e que oferece ao aluno tudo o que ele precisa para alcançar “a sua nota”!



# FAQS

- **Para quem é (e não é!) esta programa?**

Para alunos que já tiveram ou têm aulas de FQ e que querem fazer o exame nacional. Para alunos que vão a primeira vez ao exame ou que querem repetir para melhorar a nota anterior. Para alunos que anularam a disciplina e precisão da nota deste exame para aprovação ou para alunos que pretendem obter um resultado de excelência para ingresso no curso de sonho.

Não é para alunos que nunca tiveram a disciplina e pretendem aprovação à disciplina. Nesse caso, entrar em contacto através dos canais indicados.

- **É possível fazer o reagendamento das aulas no caso do aluno faltar?**

Não. Faltas ou atrasos não serão reagendados.

- **As aulas síncronas são com o Diogo Braz?**

Não. Serão com uma professora da disciplina no ativo com mais de 20 anos de experiência e classificadora de exames nacionais

- **Preciso de algum manual para esta programa?**

Sim, o livro adotado para esta preparação é o livro do IAVE - Física e Química A <https://livraria.iave.pt/>

- **Como faço a inscrição?**

A inscrição é efetuada após o preenchimento do formulário de inscrição e do pagamento acordado.

- **A fatura-recibo pode ser colocada como despesa de educação?**

Sim! A prestação de serviços "explicações" é considerada uma despesa de educação dedutível até 30% em sede de IRS.



AUMENTA ATÉ 5V A TUA NOTA!

TERÁS TODA AJUDA  
QUE PRECISARES...  
SÓ DEPENDE DE TI!

VAMOS TRABALHAR JUNTOS!



SEI FAZER  
by diogo braz

TELEFONE: 938 870 590

EMAIL: [INFO@SEIFAZER.PT](mailto:INFO@SEIFAZER.PT)

[www.seifazer.pt](http://www.seifazer.pt)