

Plano de Estudos ENEM

Planeta Estudo

Orientando você para o ENEM 2026

Plano de Estudos ENEM – 30 Dias

(Método 360°) Organize seus estudos e saiba exatamente o que estudar todos os dias Este plano foi criado para quem quer começar a estudar para o ENEM com organização, foco e estratégia, mesmo que esteja começando do zero ou se sentindo perdido.

Plano de Estudos ENEM – 30 Dias (Método 360°)

Organize seus estudos e saiba exatamente o que estudar todos os dias

Este plano foi criado para quem quer começar a estudar para o ENEM com organização, foco e estratégia, mesmo que esteja começando do zero ou se sentindo perdido.

Como usar este plano

- Estude **de segunda a sábado**
- Reserve **2 a 4 horas por dia**, conforme sua rotina
- Domingo é livre ou para revisão leve
- Não tente estudar tudo ao mesmo tempo

O objetivo não é estudar muito, é estudar certo.

Estrutura do Método 360°

O Método 360° trabalha com três pilares:

1. Base teórica simples
2. Prática com questões
3. Revisão constante

Essa combinação evita esquecimento e aumenta o rendimento.

Semana 1 – Organização e Base

Segunda:

- Matemática: Razões, proporções e porcentagem
- Questões básicas

Terça:

- Linguagens: Interpretação de texto
- Leitura estratégica

Quarta:

Ciências Humanas: História (Brasil Colônia ou República)

Quinta:

Ciências da Natureza: Biologia (Ecologia básica)

Sexta:

Redação: Estrutura do texto dissertativo-argumentativo

Sábado:

Revisão da semana + questões

Semana 2 – Consolidação

Segunda:

Matemática: Funções

Terça:

Linguagens: Gramática aplicada ao texto

Quarta:

Ciências Humanas: Geografia (meio ambiente e atualidades)

Quinta:

Ciências da Natureza: Química (misturas e soluções)

Sexta:

Redação: Introdução e tese

Sábado:

Revisão + simulado curto

Semana 3 – Avanço

Segunda:

Matemática: Estatística básica

Terça:

Linguagens: Gêneros textuais

Quarta:

Ciências Humanas: Filosofia e Sociologia

Quinta:



Ciências da Natureza: Física (cinemática básica)

Sexta:

Redação: Desenvolvimento de argumentos

Sábado:

Revisão geral

Semana 4 – Ajustes e Revisão

Segunda:

Matemática: Revisão geral

Terça:

Linguagens: Revisão geral

Quarta:

Ciências Humanas: Revisão geral

Quinta:

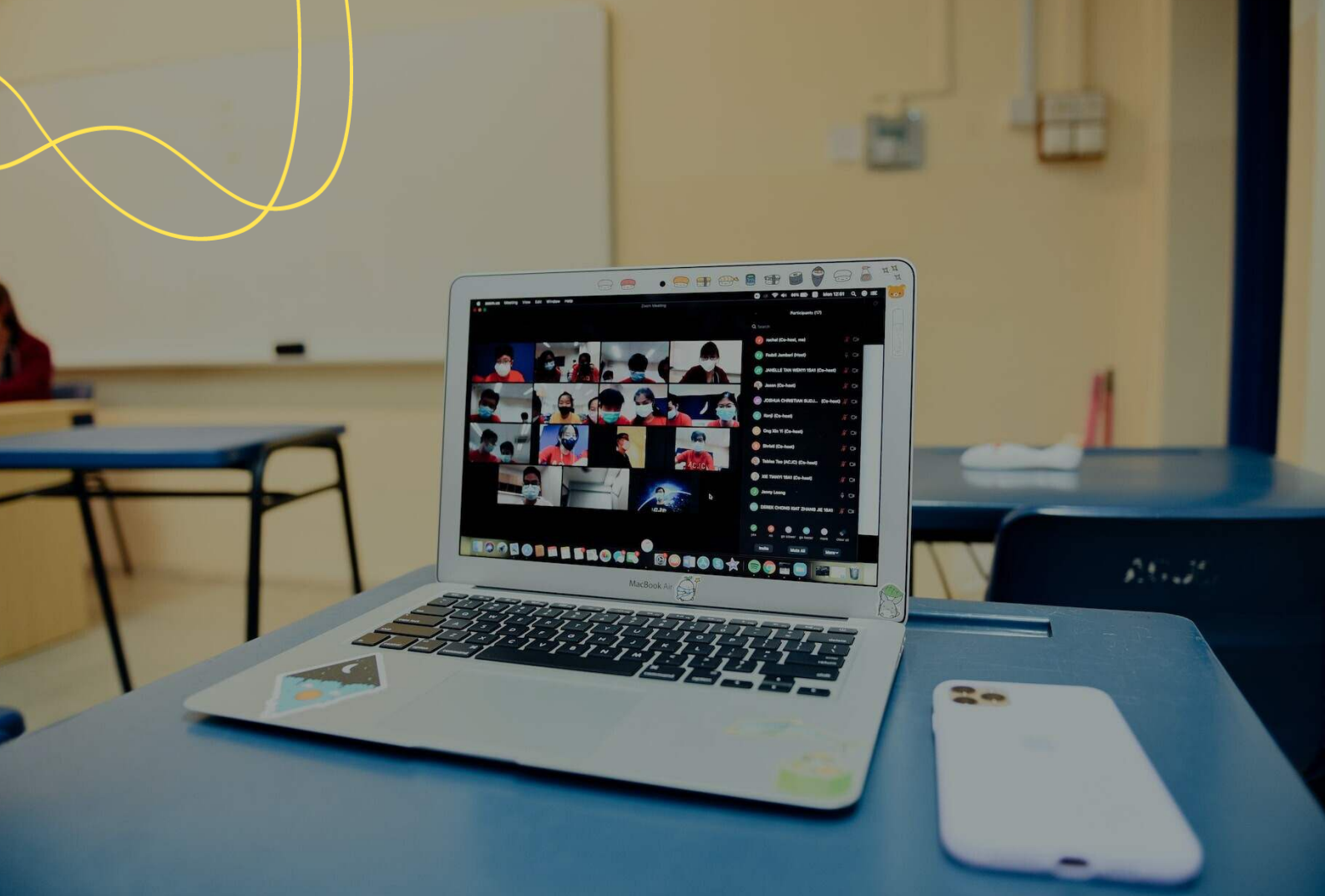
Ciências da Natureza: Revisão geral

Sexta:

Redação: Texto completo

Sábado:



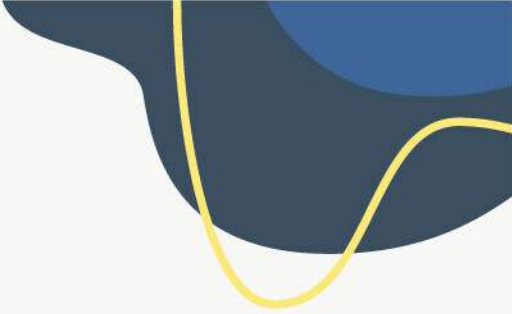


Simulado geral

Checklist semanal

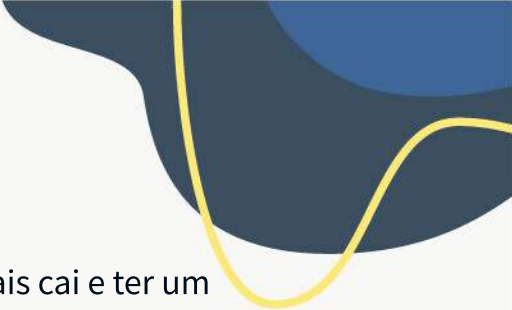
- Estudei todos os dias planejados
- Resolvi questões
- Fiz revisão
- Anotei minhas dificuldades

Erros que você deve evitar

- 
- Estudar sem planejamento
 - Pular revisão
 - Focar só em uma matéria
 - Comparar seu ritmo com o de outros

Próximo passo

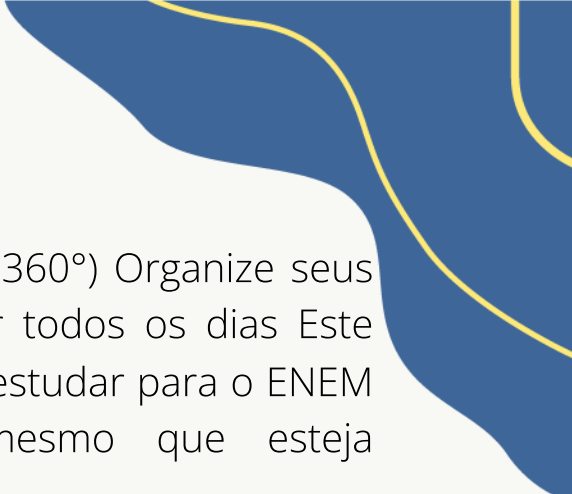
Este plano é apenas o começo.



Para aprofundar cada matéria, estudar com foco no que mais cai e ter um método completo de preparação, o ideal é seguir com um curso estruturado.

O ENEM 360° Essencial foi criado exatamente para isso: transformar esforço em resultado.

<https://enem.planetaestudo.com.br/enem/>



Plano de Estudos ENEM – 30 Dias (Método 360°) Organize seus estudos e saiba exatamente o que estudar todos os dias Este plano foi criado para quem quer começar a estudar para o ENEM com organização, foco e estratégia, mesmo que esteja começando do zero ou se sentindo perdido.

The background is a deep blue with abstract, flowing, wavy lines in a lighter blue and yellow-gold color, creating a sense of movement and depth.

Conheça o ENEM 360°

<https://enem.planetaestudo.com.br/enem/>