



# Guia do Burrinho no ENEM & Vestibular

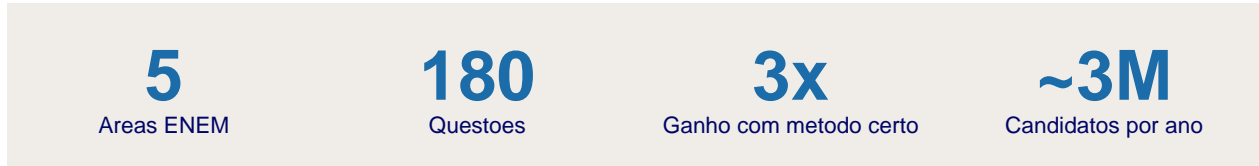
O metodo científico de estudo para a aprovacao que voce merece

---

Burrinho 15-22 anos | Ciencia do Aprendizado + Livros + Provas + Cronograma

# Por que a maioria estuda errado

Um estudo da Universidade de Michigan com 12.000 estudantes mostrou que **autoeficacia e estratégia de estudo importam mais do que inteligência inata**. Dunlosky et al. (2013) avaliaram 10 técnicas de estudo e revelaram que as mais populares são as menos eficazes.



## Técnicas com maior evidencia científica

| Técnica   | Eficácia | Como aplicar   |
|---|----------|--|
| Recuperação Ativa (flashcards, perguntas sem olhar o livro) | ALTA *** | Feche o livro. Lembre sem consultar. Só então confira. Repita.         |
| Repetição Espaçada (Anki, Quizlet)                          | ALTA *** | Revisar no momento certo de esquecer. Duplica retenção de longo prazo. |
| Intercalação de matérias                                    | ALTA *** | Misture Matemática, Português e Biologia na mesma sessão de estudo.    |
| Provas antigas cronometradas                                | ALTA *** | Simule o dia da prova. 1 prova por semana a partir de 3 meses antes.   |
| Rerer o material  | BAIXA    | Ilusão de fluência. Não retém. Use apenas para primeira leitura.       |
| Sublinhar/destacar  | BAIXA    | Só funciona combinado com perguntas posteriores sobre o texto.         |

Fonte: Dunlosky et al. (2013). Psychological Science in the Public Interest, 14(1).

## Cuidados com o hardware (seu cérebro)

|                              |   |
|------------------------------|---|
| ■ Técnica Pomodoro           | 25 min foco total + 5 min descanso = 1 Pomodoro. Após 4, descanso longo de 25 min. O hipocampo consolida memória nos intervalos — não durante o estudo. |
| ■ Sono = Memória             | Walker (2017): privação de sono reduz retenção em 40%. 8h na semana do ENEM valem mais que 8h extras de estudo. Memória se consolida no sono REM.       |
| ■ Exercício antes de estudar | 20 min de aeróbico aumenta BDNF cerebral, melhorando foco por 2-3h (Ratey, 2008 — Spark). Caminhada já resolve.   |
| ■ Escreva seus medos         | Pesquisa U.Chicago (Ramirez & Beilock, 2011): escrever 10 min sobre ansiedades antes da prova libera memória de trabalho e sobe nota em ~5%.            |

# Cronograma Inteligente — Semana Tipo

Anders Ericsson: 4-6h de pratica deliberada diaria e o maximo com qualidade. Mais e ilusao.

|            | Manha (3h)                             | Tarde (2h)                         | Noite (1h)                 |
|------------|--|------------------------------------|----------------------------|
| <b>Seg</b> | Matematica<br>(mais dificil primeiro)  | Linguagens<br>(Redacao ENEM)       | Flashcards<br>revisao      |
| <b>Ter</b> | Ciencias Natureza<br>(Fis/Qui/Bio)     | Ciencias Humanas<br>(Hist/Geo/Fil) | Flashcards<br>revisao      |
| <b>Qua</b> | Matematica<br>(questoes puras)         | Redacao ENEM<br>(texto completo)   | Correcao<br>e analise      |
| <b>Qui</b> | Ciencias Natureza                      | Linguagens<br>(Lit/Gramatica)      | Flashcards<br>revisao      |
| <b>Sex</b> | Simulado completo<br>(5h cronometrado) | Correcao e analise<br>dos erros    |                            |
| <b>Sab</b> | Revisao das<br>matérias com + erros    | Estudo livre<br>(pontos fracos)    | Descanso                   |
| <b>Dom</b> | DESCANSO TOTAL                         | Lazer, familia,<br>esporte         | Planejar<br>próxima semana |

Dica: 2h por dia todo dia supera 14h no sabado. Consistencia > volume.

## Biblioteca Essencial por Area do ENEM

### ■ Matematica & Suas Tecnologias

#### ■ Matematica para Concursos

[Mario Miani](#)

Linguagem clara, exercicios com gabarito comentado. cobre toda a grade ENEM.

#### ■ A Matematica do Ensino Medio (3 vols)

[Elon Lages Lima](#)

A referencia definitiva do Brasil. Rigoroso mas acessivel. Vestibulares top.

#### ■ Como Resolver Problemas

[George Polya](#)

Metodologia cientifica de resolucao. Muda a forma de pensar matematicamente.

#### ■ Matematica Financeira

[Geraldo Iezzi](#)

Porcentagem, juros e proporcao — os mais cobrados no ENEM. Didatico e direto.

## ■ Ciências Humanas & Sociais

---

### ■ **Sapiens: Uma Breve História da Humanidade**

[Yuval Noah Harari](#)

Contexto histórico e filosófico em linguagem acessível. Ouro para redação.

### ■ **Introdução a Sociologia**

[Anthony Giddens](#)

Base sólida de sociologia. Conceitos que caem muito no ENEM.

### ■ **Filosofia para Vestibulares**

[Denis Rosenfield](#)

Direto ao ponto. Cobre todos os filósofos e temas das provas.

### ■ **História do Brasil: Uma Síntese**

[Pedro Calmon](#)

Narrativa envolvente da história nacional. Essencial para questões contextuais.

## ■ Ciências da Natureza

---

### ■ **Biologia Hoje (3 vols)**

[Sergio Linhares & Gewandszajder](#)

A mais completa. Linguagem clara, ilustrações e questões de provas anteriores.

### ■ **Química: A Ciência Central**

[Theodore Brown et al.](#)

Referência acadêmica. Fundamentos profundos para FUVEST/UNICAMP.

### ■ **Fundamentos de Física (4 vols)**

[Halliday, Resnick & Walker](#)

Clássico mundial. Primeiros capítulos + questões = nível ENEM coberto.

### ■ **O Gene Egoísta**

[Richard Dawkins](#)

Genética de forma fascinante. Expande visão para redação e questões filosóficas.

## ■ Linguagens, Codigos & Redacao

---

### ■ Gramatica da Lingua Portuguesa

[Evanildo Bechara](#)

A gramatica mais completa. Use como consulta, nao leitura linear.

---

### ■ A Arte de Escrever

[Arthur Schopenhauer](#)

Clareza, precisao e estilo. Transforma redacoes radicalmente.

---

### ■ Elementos do Estilo

[Strunk & White](#)

80 paginas que mudam a escrita. Concisao acima de tudo.

---

### ■ Redacao Nota 1000 no ENEM

[Eduardo Meditsch](#)

Estrutura, argumentacao e repertorio. Metodologia especifica para nota maxima.

## ■ Atualidades & Repertorio para Redacao

---

### ■ Homo Deus

[Yuval Noah Harari](#)

Futuro da humanidade com IA. Essencial para redacao e visao critica.

---

### ■ Rapido e Devagar

[Daniel Kahneman](#)

Psicologia da decisao. Enriquece argumentacao e perspectiva critica.

---

### ■ A Riqueza das Nacoes (adaptado)

[Adam Smith](#)

Economia basica em linguagem atual. Contexto para questoes de economia.

---

### ■ O Mundo como Eu o Vejo

[Albert Einstein](#)

Ciencia, humanismo e etica. Repertorio poderoso para redacoes nota maxima.

# Provas Anteriores & Recursos Gratuitos Online

| Recurso                                 | URL (acesso)   | Para que serve  |
|---|--|---|
| ENEM — Provas Oficiais (INEP)           | <a href="http://gov.br/inep">gov.br/inep</a> > enem > provas-e-gabaritos       | Download provas 2009-2024 com gabaritos. FONTE PRIMARIA.          |
| Khan Academy PT (Parceiro oficial ENEM) | <a href="http://pt.khanacademy.org/prep/enem">pt.khanacademy.org/prep/enem</a> | Aulas em video + exercicios. Gratuito e alinhado ao ENEM.         |
| Banco de Itens EduCAPES                 | <a href="http://educapes.capes.gov.br">educapes.capes.gov.br</a>               | Questoes classificadas por competencia e habilidade.              |
| FUVEST Provas                           | <a href="http://fuvest.br">fuvest.br</a> > provas-e-gabaritos                  | Provas 1988-presente. Nivel alto para treino avancado.            |
| UNICAMP Vestibular                      | <a href="http://comvest.unicamp.br">comvest.unicamp.br</a>                     | Questoes contextualizadas e interdisciplinares. Referencia.       |
| Anki (flashcards)                       | <a href="http://apps.ankiweb.net">apps.ankiweb.net</a>                         | Sistema de repeticao espacada. Mais eficaz ferramenta de memoria. |
| Me Salva! (YouTube)                     | @mesalva_oficial   | Aulas de todas as materias do ENEM. Alta qualidade e gratuito.    |
| Questoes de Vestibulares                | <a href="http://vestibulandoweb.com.br">vestibulandoweb.com.br</a>             | Questoes organizadas por banca, ano e disciplina.                 |
| Guia do Estudante                       | <a href="http://guiadoestudante.com.br">guiadoestudante.com.br</a>             | Informacoes sobre cursos, vestibulares e carreiras.               |

## ■ IA como aliada no ENEM

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| ■ <b>Tutor personalizado</b>      | Erro uma questao? Cole no Coach Burrinho IA: 'Explica do zero com exemplos do cotidiano, como se eu tivesse 15 anos.' Melhor que livro, disponivel 24h. |
| ■ <b>Gerador de flashcards</b>    | Cole texto de aula e peca: 'Crie 20 perguntas de Anki sobre este conteudo, do mais facil ao mais dificil.' Recuperacao ativa automatizada.              |
| 🏠 ■ <b>Corretor de redacao</b>    | Escreva sua redacao e peca: 'Corrija nas 5 competencias do ENEM, de nota estimada e explique o que melhorar em cada uma.' Feedback imediato.            |
| ■ <b>Cronograma personalizado</b> | Informe: data do ENEM, materias mais fracas, horas disponiveis. Peca: 'Cronograma semanal completo com tecnicas de revisao e dias de descanso.'         |

*Devagar e sempre. Sem atalhos. So passos.*

— Burrinho Esforçado · [burrinhoesforcado.com](http://burrinhoesforcado.com)