

O ENEM
TÁ ON



Brilha
no ENEM



Estácio

- 3** INTRODUÇÃO
- 4** ASSUNTOS QUE MAIS CAEM NO ENEM: O TOP 20
- 10** FERRAMENTAS PARA DESESTRESSAR E BRILHAR
- 19** HACKS PARA O ENEM
- 23** CONCLUSÃO



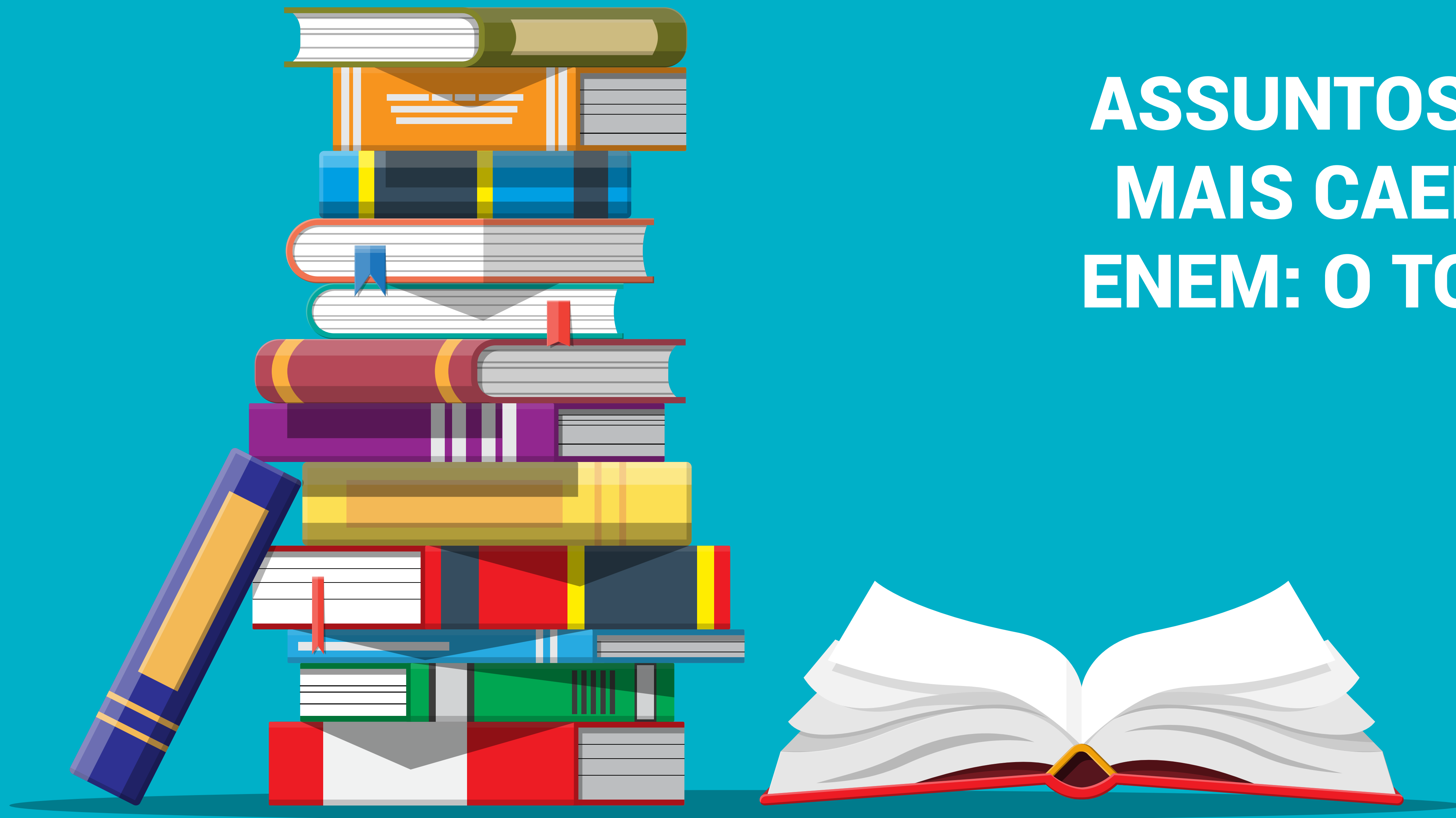


INTRODUÇÃO

Se você chegou até aqui, é porque está batendo um leve nervoso com a **proximidade do Enem**, não é? Principalmente para quem vai prestar pela primeira vez, as provas podem dar frio na barriga mesmo, afinal, há muito em jogo: uma possível vaga de graduação e maiores chances de conseguir financiamentos e bolsas para o ensino superior.

Para ajudar nesse momento tenso, fizemos este guia! Você vai conferir os 20 assuntos que mais caíram no Enem nos últimos anos — o que é ótimo para organizar a revisão na [reta final de preparação](#) —, várias dicas para minimizar o estresse e manter a calma, além de informações essenciais para o dia da prova. Continue a leitura e confira!

ASSUNTOS QUE MAIS CAEM NO ENEM: O TOP 20





Seria ótimo se a gente tivesse uma bola de cristal e soubesse, com antecedência, tudo que vai ser cobrado na [prova do Enem](#), não é mesmo? Infelizmente, não dá para saber se vai cair o assunto x ou y, e por isso a gente tem que revisar todo o conteúdo do ensino médio e mais um pouco.

Mas a boa notícia é que dá para saber pelo menos quais são os **tópicos com maiores chances de aparecer**. É só olhar para as edições anteriores da prova e conferir quais são as matérias que não ficam de fora. Olha só um TOP 20 dos assuntos preferidos do Enem até aqui!

SEGUNDA GUERRA MUNDIAL

A Segunda Guerra Mundial é um assunto que dificilmente fica de fora da prova de Ciências Humanas. As questões não cobram datas importantes ou o nome de algum militar específico, porque o estilo de prova do Enem não é o da tradicional “decoreba”.

Em geral, espera-se que o candidato saiba **relacionar esse evento histórico a outros**, além de entender suas **causas e consequências**. Por exemplo, você pode se deparar com uma pergunta sobre a violação dos direitos humanos ou as transformações do cenário político pós-guerra.

QUESTÕES AMBIENTAIS

Sabe aquela aposta certa? É esta aqui: na prova de Ciências da Natureza, você já pode contar com perguntas sobre o meio ambiente. Elas podem ser articuladas tanto com assuntos da Geografia como da Biologia. Fique ligado em **problemas ambientais relacionados à urbanização**, como chuvas ácidas, efeito estufa e aquecimento global.



ECOLOGIA

Falando em meio ambiente, a ecologia está entre os assuntos preferidos do Enem para Biologia, então, não a deixe de fora do seu [plano de revisão](#), hein? Reveja os principais conceitos — ecossistema, nicho ecológico e nível trófico, por exemplo — além de focar na **organização dos seres vivos**, lembrando as relações ecológicas.

SISTEMA IMUNOLÓGICO

Outro assunto “queridinho” na prova de Biologia é o sistema imunológico, ainda mais neste contexto de pandemia viral. Estude os órgãos linfáticos, aprenda o que são glóbulos brancos, entenda **como as vacinas funcionam** e dê uma boa revisada nas doenças que têm a ver com a imunidade, como alergias e Aids.

LIGAÇÕES QUÍMICAS

As ligações químicas são a união que os átomos estabelecem para formar as moléculas, ou seja, como se dá o aglomerado de átomos que constituem compostos químicos. Na prova de Ciências da Natureza, dificilmente ficará de fora pelo menos uma questão sobre **ligações iônicas, covalentes ou metálicas**.

ACÚSTICA

Já na Física, um dos assuntos mais cobrados é a acústica, que se dedica ao estudo das ondas — de som, ultrassom e vibrações. É importante entender alguns dos principais conceitos da área, além de revisar fórmulas frequentes na acústica, como a de **frequência aparente e intensidade sonora**.

MORFOLOGIA

A morfologia é a área da Linguística que se dedica à estrutura das palavras. No Enem, aparecem questões sobre os afixos — prefixos e sufixos — e **flexão de termos variáveis**. Além disso, você pode ser levado a identificar qual é a relação semântica que determinadas classes estabelecem no texto.

FUNÇÕES DA LINGUAGEM

Ainda na prova de Linguagens e Códigos, as funções da linguagem são presença quase certa. É uma boa revisar o que é a função referencial, a poética e a metalinguística, entre outras. O Enem dificilmente cobra questões descontextualizadas, portanto, você com certeza verá **o assunto articulado à interpretação de texto**.





PROBLEMAS DE 1º E 2º GRAUS

No caderno de Matemática, o assunto mais frequente nas últimas edições do Enem foi o sistema de equações do 1º e do 2º grau. É importante saber resolver os problemas algebricamente e **conhecer as representações gráficas** de cada função.

De novo: o Enem não costuma ter questões descontextualizadas, portanto, pratique muito com exercícios e simulados para aprender a identificar o que se pede e extrair as informações da questão. Isso é tão importante quanto saber as fórmulas.

ERA VARGAS

Em se tratando da História do Brasil, a Era Vargas aparece bastante no caderno de Ciências Humanas. O Enem pode explorar temas como as **características do Estado Novo**, o contexto de fascismo e comunismo da época e seus reflexos no governo brasileiro, a Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT), entre outros.

URBANIZAÇÃO

A urbanização é um dos assuntos quentes em Geografia, mas também pode ser explorado de forma interdisciplinar. É legal revisar a urbanização nos países subdesenvolvidos, os **problemas sociais, econômicos e ambientais** relacionados a esses processos, o êxodo rural e suas implicações na sociedade.

ESCOLA HELENÍSTICA

Conteúdos de Filosofia e Sociologia aparecem no caderno de Ciências Humanas. Questões sobre as correntes filosóficas do período helenístico são bem comuns. Elas são quatro: **epicurismo, estoicismo, ceticismo e cinismo**. Relembre as características de cada uma e os principais pensadores.



GENÉTICA

Na prova de Biologia, você pode contar com questões sobre Genética. Vale a pena revisar de tudo um pouco: **desde as ervilhas de Mendel até a estrutura do DNA**. Também dê atenção aos conceitos de genes recessivos e dominantes e estude algumas síndromes cromossômicas.

REAÇÕES ORGÂNICAS

Em Química, as reações orgânicas aparecem bastante e podem ser articuladas à Biologia no que se refere aos **processos metabólicos dos seres vivos**. Relembre as reações de adição, a substituição, a hidrogenação, a hidratação de alquenos e alquinos, e por aí vai.

ENERGIA, TRABALHO E POTÊNCIA

Ainda na prova de Ciências da Natureza, uma área recorrente em Física é a Mecânica. Aí, tudo é importante, mas os conceitos de potência, trabalho e energia merecem atenção especial no seu [cronograma de estudos](#).

O mesmo conselho que demos anteriormente vale aqui: no Enem, muitas vezes é mais difícil **extrair as informações dos enunciados** do que aplicar as fórmulas em si, já que costumamos ter uma educação menos contextualizada no ensino médio. Para praticar essa habilidade, faça exercícios e mais exercícios!

INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

Nas provas de Linguagens, tanto em Português como na Língua Estrangeira, a interpretação de texto é a habilidade mais exigida dos candidatos. Por isso, lembre-se de reforçar os estudos da textualidade, incluindo **a coesão e a coerência**. Outra dica é investir no hábito da leitura.

MATEMÁTICA FINANCEIRA

Juros simples e compostos, frações e porcentagem são uma aposta certa no Enem. A chamada Matemática Financeira envolve **cálculos que podem ser aplicados às finanças** — mas não só. Vale a pena estudar esse assunto para se dar bem na prova e para a aplicação na vida também.



SEGUNDO REINADO

A conjuntura política e econômica do chamado Segundo Reinado do Brasil é outro tema frequente na prova de Ciências Humanas. Entenda as causas e **as consequências da escravidão**, estude a Guerra do Paraguai e revise as causas da Crise do Império que levou à Proclamação da República.

GOVERNOS PÓS-DITADURA MILITAR

Os governos pós-ditadura militar compõem o chamado **período de redemocratização do Brasil**. Eles costumam ser cobrados no Enem, por isso não deixe de fora de seu plano de revisão uma breve passagem por esse tema, além de relembrar os principais aspectos do período militar que culminaram com essa nova fase política.

RESISTORES

Por fim, o último dos temas que mais caem no Enem é a resistência em circuitos elétricos. Provavelmente, você vai se deparar com imagens de **associação de resistores** e será questionado sobre a influência deles em fenômenos como a potência de energia.



FERRAMENTAS PARA DESESTRESSAR E BRILHAR



O nervosismo bateu por aí? Tão importante quanto estudar os conteúdos cobrados é **se preparar psicologicamente para a prova**. Não que o Enem seja um bicho de sete cabeças, mas por ser a principal porta de entrada para a faculdade, é normal que a pressão para ter uma boa nota seja grande.

Por isso, também preparamos algumas dicas para relaxar, ter noites de sono melhores e manter as emoções sob controle para ir para prova com o menor estresse possível. Anote aí!



MEDITAÇÃO PARA AUMENTAR O BEM-ESTAR

A meditação é uma ótima aliada na hora de enfrentar o nervosismo, além de ser uma boa pedida para **relaxar antes de dormir e descansar melhor**. Para aproveitar bem essa técnica, é legal utilizar algum app para meditação guiada, principalmente se você é iniciante. Nós separamos 3 sugestões!

5 MINUTOS

O 5 Minutos é um app que propõe pausar e desligar por apenas alguns minutos entre os afazeres diários. Durante a meditação, há orientações para **postura e respiração**, além de uma trilha sonora relaxante. É uma boa para os intervalos entre matérias!

Disponível para [Android](#) e [iOS](#).

AURA

O Aura tem o diferencial de oferecer **roteiros de meditação personalizados**. No momento do cadastro, você informa alguns dados sobre sua rotina, seu nível de estresse e seus objetivos. Além da meditação, o app envia mensagens de positividade.

Disponível para [Android](#) e [iOS](#).

SATTVA

O Sattva é um dos apps de meditação guiada mais populares. Alguns de seus diferenciais são o timer e o **monitoramento de frequência cardíaca**. Você pode registrar seu humor antes e depois da sessão.

Disponível para [Android](#) e [iOS](#).

MÚSICAS E SONS AMBIENTE PARA SE DESCONECTAR

Se você é do tipo de pessoa que não vive sem música para nada, uma boa pedida é salvar algumas playlists relaxantes para ajudar a espantar o estresse. Abaixo, indicamos 7 opções, incluindo **seleções ótimas para estudar** e outras para esquecer um pouco as preocupações depois de um dia de dedicação.

RESPIRA E NÃO PIRA (SPOTIFY)

A playlist [Respira e Não Pira](#), no Spotify, tem mais de 40 músicas para desligar do mundo e acalmar a ansiedade pré-prova.

DESPLUGADO (SPOTIFY)

Também no Spotify, a [Desplugado](#) é uma playlist com quase 6 horas de músicas nacionais bem good vibes para relaxar depois dos estudos.

ACOUSTIC THROWBACKS (SPOTIFY)

Se você curte mais música internacional, a [Acoustic Throwbacks](#) também tem cerca de 6 horas de hits conhecidos, em sua versão voz e violão.

PRAIA, LUAU E BOAS VIBES (DEEZER)

Já para quem é do time Deezer, a playlist [Praia, Luau e Good Vibes](#) traz diversos sucessos desses que a gente coloca no carro para ir à praia com os amigos. Impossível não relaxar!

MÚSICA INSTRUMENTAL BRASILEIRA (DEEZER)

Se você não resiste a uma bossa-nova e um sambinha, vai gostar de relaxar ao som da playlist [Música Instrumental Brasileira](#), no Deezer.



LO-FI HIP HOP CHILL BEATS (YOUTUBE)

Sabe aquelas músicas gostosas de elevador? Nessa playlist, [Lo-fi Hip Hop Chill Beats](#), você pode estudar curtindo um som experimental leve e relaxante. O Lo-fi é ótimo para a concentração!

COFFITIVITY

Por último, o [Coffitivity](#) é um site perfeito para quem consegue se focar melhor com barulho ambiente, como murmúrios, sons de passos e talheres. Dá para render melhor nos estudos e relaxar.

ALONGAMENTOS E EXERCÍCIOS PARA RELAXAR A MENTE

Outra dica para reduzir os níveis de estresse é adquirir o hábito de se alongar todos os dias. E não é difícil, viu? No YouTube mesmo você encontra diversos vídeos com **alongamentos orientados**, excelentes para praticar antes de sair de casa e enfrentar uma maratona de provas.

Ainda, apostar em um bom alongamento antes de se deitar é a receita certa para ter uma boa noite de sono. Veja algumas sugestões para favoritar!

ALONGAMENTO COMPLETO EM 10 MINUTOS

No vídeo [Alongamento Completo em 10 Minutos](#), a instrutora indica alongamentos para o corpo todo e de fácil execução mesmo para iniciantes.

YOGA PARA RELAXAR

Nessa aula de [Yoga para Relaxar](#), a professora ensina posturas que ajudam a alongar o pescoço e os ombros, indicando técnicas de respiração que favorecem a calma.



YOGA PARA ANTES DE DORMIR

Já no vídeo [Yoga para Antes de Dormir](#), você confere dicas de posturas que promovem o relaxamento do corpo e ajudam a driblar a insônia.

PINTURA PARA SE DISTRAIR

Se você já teve um daqueles livros antiestresse, sabe que pintar pode mesmo ser um exercício relaxante. Não subestime essa tendência: a atividade de colorir promove o **foco no aqui e agora**, já que você precisa se concentrar na escolha das cores e no preenchimento dos espaços.

Assim, é uma boa para aqueles momentos em que a mente está a mil e você precisa desacelerar um pouco entre resenhas e resumos, exercícios e videoaulas. Olha só como fazer isso online!



THE COLOR

O site [The Color](#) oferece desenhos de diversas categorias, incluindo reproduções de obras mundialmente conhecidas, como as de Andy Warhol. Pintá-las pode ser útil para fugir do peso dos estudos do dia a dia.

MONA

O [Mona](#) também é uma boa pedida e tem uma galeria extensa de desenhos para colorir, divididos por categorias.

COLORIR

O site [Colorir](#) traz diversos desenhos de mandalas, aquelas flores circulares com diversas formas geométricas em seu interior.

RISADAS PARA DESPISTAR O MAU HUMOR

O ditado “rir é o melhor remédio” é muito popular e você deve conhecê-lo. Quando damos boas risadas, parece que os motivos para estresse e ansiedade de repente não são tão grandes assim, não é? Por isso, são ótimos aliados para **manter a cabeça no lugar** e a [motivação nos estudos](#).

Separamos algumas dicas de filmes de comédia disponíveis em plataformas de *streaming* variadas.

FORREST GUMP (NETFLIX)

O clássico de 1994 traz Forrest Gump (Tom Hanks) contando histórias de suas aventuras, como uma passagem pela Guerra do Vietnã e um encontro com o rei do Rock. Leve e doce, o filme pode até emocionar em alguns momentos, mas certamente renderá boas risadas.

AS FÉRIAS DO MR. BEAN (PRIME VIDEO)

O atrapalhado e icônico Mr. Bean leva o melhor de seu famoso humor físico em uma viagem à Paris. As confusões do protagonista tem tudo para arrancar risos e ajudar a esquecer um pouco o estresse pré-Enem.

FAMÍLIA DO BAGULHO (NETFLIX)

Na produção, conhecemos um traficante atrapalhado que precisa formar uma família de mentira com a stripper vivida por Jennifer Aniston em uma viagem ao México. As risadas são garantidas!

MINHA MÃE É UMA PEÇA (GLOBO PLAY)

Se você ainda não conferiu as confusões da Dona Hermínia, pode se preparar para rir bastante. Se já assistiu, vale a pena rever para relaxar um pouco.

BAYWATCH — S.O.S. MALIBU (TELECINE PLAY)

Nesse remake da série de sucesso, você vai ver The Rock e Zac Efron contracenando em uma comédia de ação despretensiosa e bem leve.

O MENTIROSO (PRIME VIDEO)

Nesse filme, Jim Carrey vive um dos personagens mais famosos de sua carreira: um mentiroso compulsivo que se envolve em várias confusões quando magicamente perde a capacidade de mentir por um dia.



HACKS PARA O ENEM



Agora que você já está por dentro dos conteúdos mais cobrados no Enem e conferiu várias dicas para manter o emocional controlado, é só arrasar na prova.

Mas sabe aquela velha história de que **são nos detalhes que moram os maiores perigos**? Pois bem, abaixo, preparamos uma checklist com 10 informações essenciais para o dia da prova. Guarde bem para não ter o desempenho comprometido por besteira, hein?

PRIORIZE AS QUESTÕES QUE VOCÊ SABE

Se você não entendeu Trigonometria em meses de estudo, não vai “psicografar” a solução certa na prova! No Enem, vale muito mais a pena priorizar as questões mais fáceis para você, até porque o sistema de notas (a Teoria de Resposta ao Item) considera mais a **consistência das respostas** do que o número de acertos.



DEDIQUE-SE À REDAÇÃO

No primeiro dia de prova, você terá 6 horas para responder 90 questões objetivas e produzir a [redação do Enem](#). Parece muito tempo, mas não é! Por isso, tente **intercalar o texto com uma parte das questões**, evitando zerar em alguma das provas por falta de tempo para terminar.

LEVE SUA GARRAFA DE ÁGUA

Em 2021 você fará a prova em pleno verão, o que é sinônimo de bastante calor na maior parte do país. Então, **hidrate-se bem!** Leve sua própria garrafa de água para evitar riscos de contaminação.

ANDE COM VÁRIAS MÁSCARAS

Leve mais de uma máscara e lembre-se de que o ideal é **trocar a cada 2 horas**. É bom também atentar para o risco de que a sua arrebente ou fique excessivamente suada por conta do calor.

NÃO ESQUEÇA A CANETA PRETA

Não esqueça a caneta preta. Leve **pelo menos duas** e teste cada uma antes de sair de casa para garantir que elas estão em pleno funcionamento.

EVITE BEBIDAS GASEIFICADAS

Já pensou se, bem na hora de transferir as respostas para o gabarito, você derruba suco ou refrigerante nele? Evite levar bebidas gaseificadas que possam explodir ao abrir e molhar seu cartão de respostas, pois **não há substituição**.

TENHA REFEIÇÕES LEVES NA VÉSPERA

No dia anterior, coma refeições leves para evitar **surpresas digestivas** no dia da prova. O mesmo vale para refeição próxima a prova: nada pior do que tentar se concentrar com uma dor de estômago ou a barriga pesada.



DURMA BEM NO DIA ANTERIOR

Não precisamos nem falar que ter uma **boa qualidade de sono na véspera das provas** é essencial, não é? Não vá tentar virar a madrugada revisando conteúdo. Além de ser tarde para isso, uma noite mal dormida pode fazer com que você não consiga manter a disposição e o foco durante a prova.

CONTROLE SEU TEMPO

Controle seu tempo de maneira moderada. Por exemplo, a cada 10 respostas concluídas veja mais ou menos o tempo que levou. Assim, você consegue **se organizar melhor** para dar conta de todas as questões.

NÃO SE ATRASE!

Por fim, a última dica de ouro: saia de casa com antecedência **para não ser uma estrela no Show dos Atrasados 2021!** Planeje sua rota na véspera e deixe tudo pronto — roupas, máscaras, documentos, canetas e lanche — para não se atrasar no dia da prova.

CONCLUSÃO

Com o TOP 20 dos assuntos que mais caem no Enem, você pode organizar um cronograma de revisão para arrasar nas questões. Já com as dicas de relaxamento, dá para montar uma rotina de bem-estar e mandar a ansiedade para bem longe. Por fim, a checklist final ajudará você a não ter problemas no tão aguardado dia da prova por conta de detalhes.

Enfim, depois dessa leitura, você tem todas as informações que precisa para se dar bem no dia da prova. E lembre-se de que **o Enem não é nada de outro mundo**: as questões exigem mais capacidade de interpretação, compreensão de fenômenos e raciocínio do que “decoreba”, viu? Boa sorte!





A **Estácio** é uma das maiores instituições de ensino superior do Brasil quando se fala em número de alunos matriculados. Há mais de 49 anos, a universidade acredita na transformação da sociedade por meio da educação.

Para isso, oferece um ensino de excelência com foco no aluno, na inovação e na ética. São 86 cursos oferecidos em diversos estados, desde presenciais até os a distância — agora conhecidos como digitais. A equipe de colaboradores conta com mais de 7 mil professores capacitados e preparados para formar líderes do futuro.

Se quiser saber mais, acesse o nosso [site](#), [blog](#) ou redes sociais! Nós estamos presentes no [Facebook](#), no [Instagram](#) e no [LinkedIn](#).



GOSTOU DESSE MATERIAL E QUER IR MAIS ALÉM?

Então não deixe de seguir o nosso blog para não
perder nenhum conteúdo incrível como esse!

QUERO ACESSAR O BLOG AGORA MESMO!

