



Estratégia enem

Aula 00

Estudo Estratégico p/ ENEM - 2019 (Apenas em Videoaulas)

Professor: Pedro Rafael Barbosa de Lyra Araujo

AULA 00: Como estudar (Online) para o ENEM?

SUMÁRIO	PÁGINA
1. Saudação e apresentação do professor	01
2. Breve apresentação do curso	02
3. Videoaulas	02
4. Cronograma das aulas	03
5. Exercício de autoconhecimento	04
6. Dicas para estudar online para o ENEM 2019	05

1. Saudação e Apresentação do Professor

Olá **Estudante Estratégico!** Seja muito bem-vindo a esse módulo especial de Estudo Estratégico para o **Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM)**. Antes de começarmos quero te fazer esse questionamento: Você já passou pela experiência de ficar horas estudando e terminar com a sensação de não ter aprendido nada? Ou se questionou se estava “estudando da forma correta”? Se você respondeu **SIM** para uma ou para as duas perguntas, sinto informar, mas você é perfeitamente normal! Mas não se preocupe com essa “normalidade”, pois está no lugar certo para deixar essa realidade para trás e se tornar um estudante de alto desempenho, ou melhor dizendo um **Estudante Estratégico!**

Mas antes de entrarmos na apresentação do curso deixa eu te falar um pouco sobre mim. Meu nome é Rafael Lyra, sou graduado em Ciências Biológicas (Licenciatura) pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), fui aprovado em primeiro lugar no Programa de Pós-Graduação em Ecologia e Evolução onde obtive o grau de Mestre, fui empresário como sócio-gerente em uma empresa de Turismo Pedagógico e hoje continuo investindo na minha formação cursando um MBA em Gestão Empresarial na UERJ e me profissionalizando como Coach pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). Essa minha formação um tanto quanto diversificada e minha experiência ao longo de anos como educador em salas de aula, e também fora delas, me trouxeram até esse momento, onde **tenho como objetivo te ajudar a mudar totalmente a sua visão sobre os estudos e potencializar ao máximo a sua aprendizagem, alcançando assim a sua sonhada APROVAÇÃO NA UNIVERSIDADE!**



2. Breve Apresentação do Curso

Estudar sozinho e por conta própria não é algo simples e muitas vezes não é nada fácil. Pode parecer óbvio que estudar não é simplesmente sentar, ler textos e depois fazer alguns exercícios de fixação, porém é exatamente o que acontece quando não se faz um **Planejamento de Estudo Estratégico**. Mas nem tudo está perdido, pois com o uso de técnicas, disciplina e muita ação é possível alcançar um método de estudo eficaz, que te garanta dar conta de todas as matérias cobradas no Enem e nós do Estratégia estamos aqui para te auxiliar nessa missão.

Vamos trabalhar juntos ao longo do ano de 2019 para personalizar um **Método de Estudo** que seja o mais eficaz possível para o seu perfil de estudante. Para isso utilizaremos a união de técnicas de Ensino-aprendizagem, Coach, Programação Neurolinguística, Mindfulness, Gestão do tempo, etc.

3. Videoaulas

Em 2019, as videoaulas de **Estudo Estratégico** serão transmitidas ao vivo no canal do YouTube do Estratégia ENEM, serão ministradas por mim e algumas contarão com a presença de outros professores no intuito de oferecermos sempre o melhor de cada tema. Somente para você que adquirir nosso curso, todas as videoaulas ficarão disponíveis posteriormente na sua área do aluno para serem assistidas quando e quantas vezes quiser. Serão apresentadas as técnicas em uma ordem cronológica e estruturada, com base no calendário do seu **Curso Estratégia ENEM**. A cada aula você receberá dicas e informações que transformarão seu quantitativo de estudo em qualitativo. Isso te fará ganhar tempo de **qualidade** nos estudos e em suas outras atividades, gerando assim um equilíbrio entre vida acadêmica e vida pessoal, fator determinante para seu **sucesso**.



4. Cronograma das aulas

Estamos pautados e totalmente alinhados ao calendário do ENEM 2019!

AULA	CONTEÚDO	DATA
00	Como estudar (Online) para o ENEM?	06/12/18
01	O que é estudar com (o) Estratégia?	05/02/19
02	Como ser um estudante de Alto Desempenho (Mindset)?	19/02/19
03	Definindo MEU Planejamento de Estudo Estratégico.	12/03/19
04	Análise do Edital do ENEM 2019!	19/03/19
05	Me (re)conhecendo como Estudante!	26/03/19
06	Desconstruindo o ENEM!	16/04/19
07	Usando Técnicas de Estudo Estratégico!	30/04/19
08	O que fazer a 6 meses do Enem!	14/05/19
09	Estudar não é só ler (ou assistir vídeo aulas)!	28/05/19
10	Interrogação Elaborativa – Como Funciona?	11/06/19
11	Disciplina, Foco e Gerenciamento de energias	25/06/19
12	Minha evolução nos estudos – Me investigando!	09/07/19
13	Mapa Mental – forma correta de fazer e usar.	23/07/19
14	Teste Prático – Exercícios.	06/08/19
15	Forma correta de fazer Revisão.	20/08/19
16	É possível estudar para o Enem em 2 meses?	27/08/19
17	Memorização, Comprometimento e Inspiração!	03/09/19
18	Ou vai ou racha!	24/09/19
19	Mindset vencedor!	22/10/19
20	Estratégia de prova – 1º Dia	29/10/19
21	Estratégia de prova – 2º Dia	05/11/19



5. Exercitando o Autoconhecimento

O autoconhecimento é uma das ferramentas mais importantes e essenciais para o desenvolvimento humano, mas devido a vários fatores muitas vezes não é utilizado de forma consciente pelas pessoas. Porém como você agora está se propondo a pensar de maneira estratégica no seu estudo para o ENEM, o primeiro passo que daremos é fazer um exercício para desenvolver o autoconhecimento.

Para tal, te convido a escrever as respostas das perguntas abaixo em uma folha de papel.

- 1- Você já fez o ENEM ou 2019 será seu primeiro?
- 2- É a primeira vez que você vai estudar online para o ENEM ou você já passou por essa experiência, mas não conseguiu a aprovação?
- 3- O que não funcionou e precisa mudar?
- 4- O que funcionou e posso manter ou melhorar?
- 5- Você sabe exatamente o que quer do ENEM (objetivo final **CLARO**) e por que você quer isso (Propósito)?
- 6- Como estou acostumado a estudar? Tenho um Método?
- 7- Como meu cérebro aprende melhor?



6. Dicas práticas para estudar online para o ENEM

1- Escolher seu local de estudo

Escolha um lugar calmo e onde você se sinta mais à vontade para estudar. O ideal é que esse local seja um ambiente arejado e iluminado, pois um dos fatores que pode te causar cansaço, mesmo sem você perceber no início, é a má iluminação. Mantenha o local o mais arrumado possível e sem muitas distrações. Faça questão de incluir sua família no processo e lembrá-los que é importante evitar interrupções constantes durante seus momentos de estudo. Leve com você bastante água e alguns lanches para não precisar sair do local quando sentir fome e tenha muita atenção e cuidado com sua postura, afinal serão algumas ou muitas horas sentado.

2- Ter um Planejamento Estratégico de Estudo

Planejamento estratégico é um conceito comum no âmbito da administração, e significa o ato de pensar e fazer planos, baseados nas características que envolvem uma empresa, para que estrategicamente sejam alcançados os melhores resultados. Nesse caso você tem que se ver como uma empresa e aplicar esses conceitos ao seu estudo.

Esse planejamento é composto de alguns pontos essenciais, como: Definição de **Propósito**, análise de **Pontos Fortes** e **Pontos Fracos**, definição de **Ameaças** e **Oportunidades**, definição de **Objetivos** e **Metas** e levantamento dos **Recursos** disponíveis para definição e implementação das **Ações** que te levarão a cumprir suas metas traçadas, atingindo assim os objetivos propostos.

3- Estabelecer sua rotina diária (disciplina, persistência e hábito)

CRIE UM “**RITUAL PREPARATÓRIO (RP)**” para iniciar o seu estudo, tentando sempre fazer algumas coisas na mesma ordem, como por exemplo: ir ao banheiro depois pegar água e algum lanche para comer, avisar a quem estiver em casa que vai estudar, usar um navegador de internet **apenas para estudo** e aí sim iniciar o estudo propriamente dito. **Isso ajudará o seu cérebro a se programar para estudar sempre que você repetir esse “RITUAL PREPARATÓRIO”!**

Quando você tiver estabelecido como será seu **RP** e tiver colocado em prática a primeira vez, **COMEMORE!** Isso também ajudará seu cérebro a querer repetir esse processo, pois saiba que muito provavelmente você tentará se auto sabotar e NÃO FAZER nada disso que determinou anteriormente.

Por isso você precisa ter **Disciplina** e **Persistência** para com o tempo criar um **Hábito**, e no momento que conseguir criar esse hábito o seu estudo terá um crescimento exponencial.



4- Organizar e conferir seus estudos – autoavaliação

Qualquer projeto que tenha como objetivo melhorar algum processo, precisa ser constantemente avaliado. Como nosso objetivo aqui é melhorar de forma significativa seus estudos online para o ENEM, você precisa se auto avaliar com alguma frequência, então por isso vamos combinar que você vai definir um dia a cada duas semanas para conferir o que fez nesse período, o quanto avançou nos estudos e o que precisa ser melhorado ou mantido.

5- Estabelecer suas metas diárias

Primeiro precisamos deixar claro que objetivo e meta são coisas diferentes. **Objetivo** é aonde se quer chegar, é um guia para que o sonho seja realizado. Quando falamos em **META** temos tarefas específicas, que precisam ser realizadas de forma regular, para alcançar os objetivos determinados e temos também um prazo definido para a realização.

Sabendo disso, precisamos estabelecer metas diárias de estudo para, cada vez mais, estruturarmos esse processo. Comece com metas pequenas e **TOTALMENTE** atingíveis, do tipo: Estudar **1 hora de Português** e **1 hora de Biologia** na segunda-feira. Nesse início defina apenas **UMA META** por dia, depois que você pegar o jeito vai conseguir cumprir várias metas diárias!

6- Saber fazer pausas

Pode não parecer, mas muita gente não sabe fazer pausas corretas em seu momento de estudo, simplesmente deixa isso acontecer de forma natural, sem planejamento, parando quando se sente cansado ou com fome, sede, vontade de ir ao banheiro e a lista é interminável. Para evitar que alguma dessas interrupções crie uma **interrupção** real do seu estudo, o que pode te levar a não conseguir voltar a se concentrar, vamos definir de forma consciente essas pausas. Um intervalo ou mais de um, dependendo do tempo de estudo, intervalo entre momentos diferentes de estudo e claro o maravilhoso intervalo entre os dias de estudo, o **SONO**.

Muitos estudos têm sido feitos para entender como o sono ajuda na solidificação de memória em nosso cérebro, mas já é totalmente sabido que uma boa noite de sono é essencial para a função cerebral, e claro para o desenvolvimento da aprendizagem.

- *Agora sabemos que durante os fusos, caminhos específicos são ativados em dendritos, talvez permitindo que nossas memórias sejam reforçadas durante o sono* - afirma Julie Seibt, pesquisadora da Universidade de Surrey, que lidera um estudo sobre a importância do sono para o nosso cérebro.



A quantidade de horas que cada pessoa precisa dormir é muito relativa e individual, mas de forma geral as famosas 8 horas de sono são ótimas para a maioria das pessoas. Porém não só a quantidade importa e sim a qualidade, sendo assim tente se preparar para dormir de forma a aproveitar ao máximo esse período.

7- Diminuir as distrações digitais – sites, redes sociais e notificações

Um dos maiores problemas de estudar online para o ENEM é, sem dúvida nenhuma, o fato de você estar sentado na frente de um computador conectado à internet recebendo estímulos do **ambiente virtual** a todo momento. Além disso o uso dos aparelhos celulares hoje já está tão incorporado na nossa rotina diária que não temos o hábito de nos desconectarmos desses aparelhos nem por alguns instantes.

Porém como você agora está se propondo a estudar com **metodologia**, faz todo o sentido incluir um método para se desvencilhar do smartphone no momento de estudo. Para isso você precisa encontrar a sua própria maneira de ser eficaz nesse processo.

Uma dica importante nesse sentido é que o celular **continua recebendo chamadas** mesmo que todos os outros aplicativos estejam desativados e isso pode ser uma vantagem a ser explorada. Simplesmente **DESATIVE TODAS AS NOTIFICAÇÕES** do seu aparelho quando for estudar, você pode incluir essa ação naquele RP que discutimos anteriormente e será muito mais fácil lembrar de fazer isso. É possível desativar as notificações nas configurações de cada aplicativo ou na configuração do dispositivo, ou ainda baixando algum app que faça isso por você, existem vários na internet é só pesquisar. E para você ficar mais tranquilo, avise as pessoas que se precisarem **REALMENTE** entrar em contato com você que te façam uma ligação.

8- Conhecer o edital e identificar a estrutura do ENEM

Levando em consideração que o seu foco é obter aprovação na universidade e curso que você escolheu usando a nota do ENEM, fica fácil entender que você precisa conhecer o concurso como um todo, e o que comanda um concurso é o seu Edital.

Por isso inclui essa dica aqui, para te lembrar de ficar atento a publicação do Edital do ENEM 2019 com o intuito de conhecê-lo por completo sabendo exatamente o que pode e o que não pode fazer nesse concurso.

Além disso você também precisa conhecer a estrutura do ENEM e agora estou falando de teoria mesmo, saber como são pensadas as questões, como são divididas as áreas de conhecimento, como é feita a correção da prova e o que é a Teoria de Resposta ao Item e outros detalhes que podem variar de um ano para outro.



9- Personalizar seu estudo

A essa altura você já percebeu a quantidade de ferramentas diferentes que pode usar para se preparar estudando online para o ENEM, correto? Exatamente aí existe um possível problema, pois quando temos uma oferta muito grande de possibilidades demoramos muito tempo tentando escolher a melhor e perdemos produtividade. Sendo assim o que você pode fazer é usar a Auto avaliação que está no item 4 para ir testando algumas técnicas de estudo e ver qual delas se adequa melhor a sua realidade. Depois de um tempo curto você já vai saber o que é melhor usar e o que não é muito efetivo para você e com isso terá o seu próprio método de estudo personalizado.

10- Desenvolver seu controle emocional

Controle Emocional é a habilidade de lidar com os próprios sentimentos, adaptando suas reações a eles conforme a situação e expressando-os de maneira saudável para si e para os outros.

Uma pessoa que é tomada pelas emoções, agindo de modo impulsivo, geralmente, perde oportunidades de trabalho, arrepende-se de suas atitudes, gerando tumulto em sua vida e na dos próximos. Por outro lado, um sujeito que reprime suas emoções, não necessariamente estará utilizando a razão para resolver suas questões. As emoções podem afetar suas decisões e posicionamentos diante da vida, porém os sentimentos não são expressos.

A falta de manifestação das emoções e dos pensamentos provoca dificuldades na comunicação com outras pessoas, decisões e atitudes pouco efetivas, e principalmente, a possibilidade de somatização da carga emotiva, gerando problemas de saúde.

Então não há dúvidas de que é necessário aprender a controlar as emoções, mesmo por que não tem jeito, elas estarão lá de qualquer maneira. A ansiedade durante os estudos e na véspera da prova, o nervosismo no momento de realizar a prova e o desespero quando não saber resolver uma questão, tudo isso, se não for bem trabalhado internamente só te trará prejuízo e pode jogar todos os passos anteriores no lixo.

Também existem intermináveis técnicas, mas para começar você pode simplesmente sentir de verdade as suas emoções e vivenciá-las, assim conhecerá um pouco mais como se comporta em cada situação e será mais fácil se controlar.

Finalizamos assim essa aula do Estudo Estratégico e espero verdadeiramente que tenha sido proveitoso para sua evolução nos estudos.

Nos vemos na Aula 01, na qual entraremos mais a fundo no assunto Q que é estudar com (o) Estratégia, onde você terá a oportunidade de fazer um tour guiado pelo site do Estratégia ENEM e entender exatamente o que precisa fazer para aplicar uma estratégia de estudos específica e eficiente para você.

Grande Abraço e até lá!



ESSA LEI TODO MUNDO CONHECE: PIRATARIA É CRIME.

Mas é sempre bom revisar o porquê e como você pode ser prejudicado com essa prática.



1 Professor investe seu tempo para elaborar os cursos e o site os coloca à venda.



2 Pirata divulga ilicitamente (grupos de rateio), utilizando-se do anonimato, nomes falsos ou laranjas (geralmente o pirata se anuncia como formador de "grupos solidários" de rateio que não visam lucro).



3 Pirata cria alunos fake praticando falsidade ideológica, comprando cursos do site em nome de pessoas aleatórias (usando nome, CPF, endereço e telefone de terceiros sem autorização).



4 Pirata compra, muitas vezes, clonando cartões de crédito (por vezes o sistema anti-fraude não consegue identificar o golpe a tempo).



5 Pirata fere os Termos de Uso, adultera as aulas e retira a identificação dos arquivos PDF (justamente porque a atividade é ilegal e ele não quer que seus fakes sejam identificados).



6 Pirata revende as aulas protegidas por direitos autorais, praticando concorrência desleal e em flagrante desrespeito à Lei de Direitos Autorais (Lei 9.610/98).



7 Concurseiro(a) desinformado participa de rateio, achando que nada disso está acontecendo e esperando se tornar servidor público para exigir o cumprimento das leis.



8 O professor que elaborou o curso não ganha nada, o site não recebe nada, e a pessoa que praticou todos os ilícitos anteriores (pirata) fica com o lucro.



Deixando de lado esse mar de sujeira, aproveitamos para agradecer a todos que adquirem os cursos honestamente e permitem que o site continue existindo.