



ENEM 2026 • RETA FINAL

Cronograma Adaptável ENEM 2026

Escolha a rotina que cabe no seu tempo, organize prioridades e tenha um plano semanal simples para executar.

3

rotinas prontas

8

semanas de planner

1

sistema de ajuste

100%

adaptável

CRONOGRAMA ADAPTÁVEL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM

PLANO A

1h/dia

PLANO B

2h/dia

PLANO C

3h+ / dia

PASSO 1

Escolha seu plano

O cronograma não precisa ser igual para todo mundo. Primeiro, escolha o cenário que mais se aproxima da sua rotina real. Se sua semana mudar, troque de plano sem culpa.

Qual plano combina com você?

Plano A - 1 hora por dia

- ☐ Para rotina apertada. Um bloco principal + questões + registro rápido de erro.

Plano B - 2 horas por dia

- ☐ Para quem consegue combinar duas frentes no dia e manter revisão curta.

Plano C - 3 horas ou mais

- ☐ Para quem tem mais tempo e quer alternar teoria, questões, redação e correção.

Defina suas 3 prioridades

☒ P1 - maior prioridade

☐ P2 - segunda prioridade

☐ P3 - terceira prioridade

Rotina de 1 hora por dia

Ideal para quem tem pouco tempo. A regra aqui é simples: foco em uma prioridade por dia, questões curtas e registro do que precisa voltar.

25 min

conteúdo/fundamento

25 min

questões

10 min

correção + erro

Dia	Foco principal	Como usar a 1h
Segunda	P1	25 min base + 25 min questões + 10 min correção
Terça	P2	25 min base + 25 min questões + 10 min correção
Quarta	P3	25 min base + 25 min questões + 10 min correção
Quinta	P1	Volte no ponto que mais errou na segunda e teste de novo
Sexta	P2 ou manutenção	Questões + revisão curta da área que ficou para trás
Sábado	Redação / revisão	40 min redação ou correção + 20 min revisão da semana
Domingo	Ajuste	15 min para planejar a próxima semana; descanso no restante

Se um dia falhar, não dobre a carga no dia seguinte. Apenas continue a sequência e ajuste no domingo.

Rotina de 2 horas por dia

Aqui você consegue trabalhar duas frentes no mesmo dia. Uma delas deve ser prioridade; a outra pode ser manutenção, redação ou revisão.

45 min bloco principal	45 min segunda frente	20 min questões/correção	10 min registro e revisão
----------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Dia	Bloco 1	Bloco 2	Fechamento
Segunda	P1	Linguagens	Questões + erro
Terça	P2	Humanas	Questões + revisão
Quarta	P1	Redação	Correção do que errou
Quinta	P3	Natureza/Matemática	Questões + erro
Sexta	P2	Manutenção	Revisão curta
Sábado	Simulado/questões	Correção	Top 3 erros
Domingo	Ajuste	Descanso	Planeje a próxima semana

Se a escola estiver pesada, use o Plano A por alguns dias. Adaptar é melhor do que abandonar.

Rotina de 3 horas ou mais

Esse plano permite mais profundidade, mas ainda precisa de limites. Não use o tempo extra para encher o dia de matérias; use para fazer mais questões, corrigir e revisar.

60 min

prioridade 1

50 min

prioridade 2

50 min

questões/correção

20+ min

redação/revisão

Dia	Prioridade	Segunda frente	Prática
Segunda	P1	Linguagens	Questões + correção
Terça	P2	Humanas	Questões + revisão
Quarta	P1	Redação	Correção detalhada
Quinta	P3	Manutenção	Questões + erro
Sexta	P2	Área fraca	Questões + revisão
Sábado	Simulado	Correção	Lista de erros da semana
Domingo	Revisão leve	Planejamento	Descanso

Mais tempo disponível não significa estudar até esgotar. Termine o dia sabendo o que aprendeu, corrigiu e precisa revisar.

PASSO 2

Monte sua rotação semanal

P1, P2 e P3 são as suas prioridades. As áreas restantes entram como manutenção para você não abandonar completamente nenhum eixo.

Uma lógica simples que funciona em qualquer plano

P1 aparece 2x

Sua maior prioridade precisa voltar mais de uma vez na semana.

P2 aparece 2x

A segunda prioridade também merece repetição e questões.

P3 aparece 1x

A terceira prioridade entra em um bloco mais enxuto.

Manutenção 1x

Use um bloco para não deixar áreas secundárias desaparecerem.

Redação 1x

Produza ou corrija uma redação com atenção real.

Correção 1x

Um bloco semanal de correção evita repetir os mesmos erros.

Sua semana não precisa ser perfeita. Precisa ser repetível.

PASSO 3

Ritual de ajuste semanal

Uma vez por semana, reserve 15 minutos para olhar o que aconteceu e corrigir a rota. Esse é o que torna o cronograma realmente adaptável.

1. O que eu consegui executar?

- 1 Marque o que realmente foi feito, não o que estava planejado.

2. Onde eu mais errei?

- 2 Olhe o Controle de Questões e Erros e escolha um padrão para atacar.

3. Qual prioridade sobe ou desce?

- 3 P1 pode mudar. Se algo melhorou, outra área pode assumir o foco.

4. O que cabe na próxima semana?

- 4 Considere provas da escola, igreja, compromissos e descanso.

Regra: se o plano não cabe na sua vida, ajuste o plano - não abandone.

SEMANA 1

Planner da semana 1

Preencha a semana de forma simples: marque o plano que vai usar, defina P1, P2 e P3 e depois distribua os blocos na tabela.

PLANO DA SEMANA

☐ A
 ☐ B
 ☐ C

PRIORIDADES DA SEMANA

☐ P1
 ☐ P2
 ☐ P3

Dia	Foco principal	Questões / tarefa	Revisão / observação
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Fechamento da semana

☐ Revisei meus erros

☐ Ajustei P1/P2/P3

☐ Planejei a próxima

SEMANA 2

Planner da semana 2

Preencha a semana de forma simples: marque o plano que vai usar, defina P1, P2 e P3 e depois distribua os blocos na tabela.

PLANO DA SEMANA

☐ A
 ☐ B
 ☐ C

PRIORIDADES DA SEMANA

☐ P1
 ☐ P2
 ☐ P3

Dia	Foco principal	Questões / tarefa	Revisão / observação
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Fechamento da semana

☐ Revisei meus erros

☐ Ajustei P1/P2/P3

☐ Planejei a próxima

SEMANA 3

Planner da semana 3

Preencha a semana de forma simples: marque o plano que vai usar, defina P1, P2 e P3 e depois distribua os blocos na tabela.

PLANO DA SEMANA

☐ A
 ☐ B
 ☐ C

PRIORIDADES DA SEMANA

☐ P1
 ☐ P2
 ☐ P3

Dia	Foco principal	Questões / tarefa	Revisão / observação
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Fechamento da semana

☐ Revisei meus erros

☐ Ajustei P1/P2/P3

☐ Planejei a próxima

SEMANA 4

Planner da semana 4

Preencha a semana de forma simples: marque o plano que vai usar, defina P1, P2 e P3 e depois distribua os blocos na tabela.

PLANO DA SEMANA

☐ A
 ☐ B
 ☐ C

PRIORIDADES DA SEMANA

☐ P1
 ☐ P2
 ☐ P3

Dia	Foco principal	Questões / tarefa	Revisão / observação
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Fechamento da semana

☐ Revisei meus erros

☐ Ajustei P1/P2/P3

☐ Planejei a próxima

SEMANA 5

Planner da semana 5

Preencha a semana de forma simples: marque o plano que vai usar, defina P1, P2 e P3 e depois distribua os blocos na tabela.

PLANO DA SEMANA

☐ A
 ☐ B
 ☐ C

PRIORIDADES DA SEMANA

☒ P1
☒ P2
☐ P3

Dia	Foco principal	Questões / tarefa	Revisão / observação
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Fechamento da semana

☐ Revisei meus erros

☐ Ajustei P1/P2/P3

☐ Planejei a próxima

SEMANA 6

Planner da semana 6

Preencha a semana de forma simples: marque o plano que vai usar, defina P1, P2 e P3 e depois distribua os blocos na tabela.

PLANO DA SEMANA

☐ A
 ☐ B
 ☐ C

PRIORIDADES DA SEMANA

☐ P1
 ☐ P2
 ☐ P3

Dia	Foco principal	Questões / tarefa	Revisão / observação
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Fechamento da semana

☐ Revisei meus erros

☐ Ajustei P1/P2/P3

☐ Planejei a próxima

SEMANA 7

Planner da semana 7

Preencha a semana de forma simples: marque o plano que vai usar, defina P1, P2 e P3 e depois distribua os blocos na tabela.

PLANO DA SEMANA

☐ A
 ☐ B
 ☐ C

PRIORIDADES DA SEMANA

☐ P1
 ☐ P2
 ☐ P3

Dia	Foco principal	Questões / tarefa	Revisão / observação
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Fechamento da semana

☐ Revisei meus erros

☐ Ajustei P1/P2/P3

☐ Planejei a próxima

SEMANA 8

Planner da semana 8

Preencha a semana de forma simples: marque o plano que vai usar, defina P1, P2 e P3 e depois distribua os blocos na tabela.

PLANO DA SEMANA

☐ A
 ☐ B
 ☐ C

PRIORIDADES DA SEMANA

☐ P1
 ☐ P2
 ☐ P3

Dia	Foco principal	Questões / tarefa	Revisão / observação
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Fechamento da semana

☐ Revisei meus erros

☐ Ajustei P1/P2/P3

☐ Planejei a próxima

SE PRECISAR

Atrasou? Não recomece do zero

Cronograma adaptável existe justamente para sobreviver às semanas imperfeitas. Se você perdeu um ou mais dias, use este reset rápido.

1. Corte o excesso

Não tente recuperar tudo. Escolha apenas o bloco mais importante que ficou para trás.

2. Proteja P1

Mantenha sua prioridade principal aparecendo na semana seguinte.

3. Use o domingo

Replaneje com o tempo que realmente terá, não com o tempo ideal.

4. Volte a executar

O melhor cronograma é o que você consegue retomar rapidamente.

Checklist para começar hoje

- ☐ Escolhi meu plano A, B ou C
- ☐ Defini P1, P2 e P3
- ☐ Preenchi a primeira semana
- ☐ Separei uma fonte de questões
- ☐ Defini quando vou fazer redação/correção

Comece pequeno, execute a semana e ajuste o plano no próximo domingo.