

ENEM e vestibulares 2026

Formação integral é estratégia de aprovação.

Um checklist para sua escola apoiar cada estudante no estudo, no corpo e nas emoções, até o dia da prova.

Escola: _____ Turma(s): _____ Responsável: _____

Nas semanas antes da prova, o conteúdo já foi construído. O que faz diferença agora é como cada estudante chega até ela: descansado, com estratégia e com uma rede de apoio por perto. **É aqui que a formação integral vira estratégia de aprovação, e a escola tem papel nisso.**

Este checklist reúne ações práticas para a equipe acompanhar a turma até o dia da prova, com cuidado e com precisão.

O que seus estudantes estão lendo agora

Assim como este checklist chegou até você, os alunos também poderão ter acesso a um guia criado especificamente para eles, o guia **Aprender é para a vida**. Ele fala em 4 frentes: manter o estudo aquecido, cuidar do corpo, cuidar do que se sente e organizar a rotina da prova, além de dicas para a véspera, o dia da prova e o que vem depois. Três pontos do guia vão chegar até vocês:

- **"Peça aos seus professores os simulados preparatórios."** Os pedidos podem começar já no primeiro dia.
- **"Leve a dúvida para o seu professor: ele é o seu melhor atalho."** O guia apresenta vocês como a primeira referência.
- **"Tá pesado? Compartilhe."** O guia indica família, amigos e professores como rede de apoio.

1 Nesse momento

☐ **Deixem os simulados preparatórios à mão** SUA ESCOLA + ARCO

É o primeiro pedido que deve chegar. Sua escola já conta com os simulados do Sistema Positivo para o 3º ano e os regionais. Separem o material e combinem com os professores como entregá-lo, porque o guia orienta o estudante a pedir a eles.

- [ ] **Conheçam o guia da turma**
  O quadro da primeira página resume o essencial. Se possível, leiam o guia completo (são 5 minutos) e reservem alguns minutos de aula para conversar sobre ele com a turma. Ele também está no site vestibularsistemapositivo.com.br.

- [ ] **Combinem um canal para dúvidas**
  Quem atende, quando e por onde. Divulguem para a turma, já que o guia indica os professores como primeira referência.

- [ ] **Definam quem acolhe**
  Orientação educacional ou psicólogo escolar, e o caminho para encaminhar o estudante que precisar. Toda a equipe precisa saber para quem encaminhar.

- [ ] **Divulguem a playlist do Sistema Positivo**
  Criamos uma playlist para acompanhar os estudantes nas pausas. Ela está no site vestibularsistemapositivo.com.br.

2 Nas semanas antes da prova

- [ ] **Revisem com precisão** SUA ESCOLA + ARCO
  Usem o Mapa de Habilidades do Observatório para escolher o que entra na revisão final com base nos dados da própria escola.

  Como fazer: Compartilhem com os professores de cada área as habilidades que o mapa indicar como prioridade.

- [ ] **Troquem conteúdo novo por prática comentada**
  Simulados, questões e correção rendem mais agora.

- [ ] **Corrijam perguntando o porquê**
  Em cada erro, ajudem o estudante a identificar a causa. Erro com causa vira pista.

  Como fazer, conforme a causa:

  - **Conteúdo:** retomem o essencial do tema e proponham questões parecidas.
  - **Interpretação:** releiam o enunciado juntos e destaquem o que o comando pede.
  - **Tempo:** treinem a ordem de resolução e o momento de pular e voltar.
  - **Nervosismo:** acolham, reconheçam que a emoção faz parte e lembrem o estudante do que ele já sabe.

- [ ] **Treinem a estratégia de prova**
  Ordem de resolução, pular e voltar, tempo reservado para o cartão-resposta.

- [ ] **Organizem ao menos um treino no horário real da prova**
  No ENEM, a partir das 13h30, horário de Brasília.

- [ ] **Falem de sono e pausa com a mesma seriedade que de conteúdo**
  Quando o professor diz que dormir também é estudar, o estudante acredita.
  Como fazer: Um minuto no fim da aula basta. Tratem o tema como parte da estratégia, não como cobrança. "Dormir também é estudar" é uma frase do próprio guia da turma.

- [ ] **Lembrem a logística**
  Local de prova, documentos, regras de cada exame e fuso horário.

- [ ] **Observem sinais de sobrecarga**
  Isolamento, faltas, queda brusca de rendimento, choro.
  Como acolher: Escutem com atenção e sem pressa. Validem o que o estudante sente, sem minimizar ("é só uma prova") e sem diagnosticar. Encaminhem para a referência que a escola definiu e retomem o contato depois.

3 Na véspera

- [ ] **Na véspera, deixem de fora conteúdo novo e listas pesadas**
  O guia do estudante diz "caderno fechado", e a escola reforça.

- [ ] **Mandem uma mensagem de confiança para a turma**
  Reconheçam o caminho que a turma percorreu. Vindo de quem acompanhou cada etapa, pesa mais. Há um modelo pronto logo abaixo.

- [ ] **Convidem as famílias para essa parceria**
  Apoio sem pressão, rotina de sono, refeições conhecidas no dia da prova. Há um modelo de recado logo abaixo.

Modelos prontos

Mensagem de confiança para a turma

Turma, a prova está chegando, e a gente quer que vocês saibam: o que construímos juntos ao longo do ano está com vocês. Nestes últimos dias, cuidem também de quem vai fazer a prova: durmam bem, façam pausas, comam direito. Se o nervoso aparecer, ele faz parte. E, se precisarem conversar, estamos aqui. Boa prova! [assinatura]

Copie e adapte com a voz da sua escola.

Recado para as famílias

Olá, família! A prova está chegando, e queremos contar com vocês nessa parceria. Nestes dias, o que mais ajuda é apoio sem pressão: uma rotina de sono regular, refeições conhecidas no dia da prova e espaço para o estudante descansar e falar sobre como está se sentindo. Se perceberem sinais de sobrecarga, a escola está à disposição para conversar. [assinatura]

Copie e adapte com a voz da sua escola.

4 Entre uma prova e outra

- [ ] **Evitem a maratona de gabarito extraoficial**
  Se houver correção, que seja curta e focada no que vem. O primeiro dia já foi.

- [ ] **Mantenham o canal de dúvidas aberto para a segunda prova**
  No ENEM, Natureza e Matemática.

5 Depois

- [ ] **Divulguem o gabarito e o Simulador TRI para os estudantes** SUA ESCOLA + ARCO

- [ ] **Celebrem a turma e o caminho percorrido, independentemente do resultado**

- [ ] **Registrem o que funcionou nesta preparação**
  Esse registro é o ponto de partida do próximo ano.

Próximos passos: planejando o próximo ano

SUA ESCOLA + ARCO

Para coordenação e mantenedores.

Observatório
Com o ciclo encerrado, o Mapa de Habilidades ajuda a enxergar onde a escola avançou e onde concentrar esforços no próximo ano, a partir dos dados históricos da própria escola.

Central de Relatórios Em breve
Um painel unificado que reúne em um só lugar o desempenho nos simulados, as atividades no portal e o engajamento de cada estudante. Mais visibilidade para decidir cedo, não só perto da prova.

Aprender sentindo é preparar para a vida.