

ENEM e vestibulares 2026

Aprender é para a vida.

Você já estudou muito. Agora, cuidar do corpo, da cabeça e das emoções também é estratégia para a aprovação.

Se você está lendo isso, é porque chegou até aqui. Foram meses de aula, exercício, simulado e dúvida tirada, e tudo isso já está com você.

Agora a preparação entra em outra fase, a de cuidar de você, que vai fazer a prova. Dormir bem, se mexer, dar uma pausa, respirar. Isso não é tempo perdido, é parte da estratégia. Aqui estão boas práticas para você chegar lá do jeito confiante que merece.

Cabeça afiada

O conteúdo já é seu. Agora é só manter o motor aquecido.

- [ ] **Aqueça com os simulados**
  Resolver simulados mantém o raciocínio ligado e a cabeça no ritmo da prova. Peça aos seus professores os simulados preparatórios do Sistema Positivo.

- [ ] **Errou? Achou uma pista**
  Cada erro agora mostra exatamente onde dar aquela última olhada. Leve a dúvida para o seu professor: ele conhece o seu caminho e é o seu melhor atalho.

- [ ] **Aproveite os momentos de pausa**
  Sabia que o Sistema Positivo tem playlists para te acompanhar nos momentos de relaxamento ou quando você precisa daquele foco a mais? Elas estão disponíveis em vestibularsistemapositivo.com.br.

- [ ] **Um pouco a cada dia**
  Um pouco por dia mantém tudo fresco e cansa bem menos que uma maratona.

- [ ] **Treine o horário da prova**
  Resolva algumas questões no mesmo horário em que a sua prova acontece. Assim sua cabeça já chega sabendo o ritmo.

Corpo em dia

Seu cérebro mora nele. Cuidar do corpo também é cuidar da sua preparação.

- [ ] Dica de ouro
  Dormir também é estudar
  É durante o sono que o cérebro organiza e guarda o que você aprendeu. Uma boa noite vale mais do que uma madrugada de revisão.

- [ ] **Mexa o corpo do jeito que você curte**
  Caminhada, dança, futebol, bicicleta, alongamento. Não precisa ser academia, só precisa sair da cadeira um pouco todo dia.

- [ ] **Coma bem e beba água**
  Parece básico, e é. Mas é o básico que sustenta o resto.



Você não precisa carregar isso sozinho.

Cuidar do que você sente

Sentir um friozinho na barriga faz parte. É sinal de que isso importa pra você.

Pausa é estratégia

Separe momentos para não pensar em prova, sem culpa nenhuma. Fizemos uma playlist justamente para essas horas, confira no nosso site.

Seu caminho é seu

A rotina do colega ou do vídeo que viralizou não é régua para você. Olhe para a sua evolução desde o começo do ano.

Lembre do quanto você já avançou

Olhe para os cadernos, os simulados, as dúvidas que viraram certezas. Isso mostra o quanto você se preparou.

Tá pesado? Compartilhe

Família, amigos, professores: essa é a sua rede de apoio, e você não precisa carregar isso sozinho.

Rotina tranquila

Tranquilidade no dia da prova se prepara antes.

Saiba onde vai ser

Confira seu local de prova com antecedência (no ENEM, no Cartão de Confirmação) e, se puder, faça o trajeto antes.

Leia as regras da sua prova

Documento, caneta, horário dos portões: cada exame tem as suas. Conferir antes evita susto depois.

Atenção ao fuso

Mora fora do horário de Brasília? Faça a conta e ajuste seus alarmes.

Os dias que mais importam

Os dias que pedem mais cuidado. Vai marcando conforme eles chegam.

1 Na véspera

- ◯ Deixe o caderno fechado. O que você construiu já está aí.
- ◯ Faça algo que te faz bem: uma série, um tempo com a família, um rolê leve, a playlist Relax.
- ◯ Durma no seu horário de sempre, sem forçar.
- ◯ Deixe a mochila pronta e coloque dois alarmes.

2 No dia

- ◯ Coma algo que você já conhece e que te cai bem.
- ◯ Chegue com folga. Correria gasta a energia que é da prova.
- ◯ Travou numa questão? Pule, siga em frente e volte depois. Garanta primeiro as que você domina.
- ◯ Sentiu o nervoso chegar? Ele faz parte. Respire fundo e devagar algumas vezes. Você sabe mais do que imagina.

3 Entre uma prova e outra

- ◯ A primeira etapa ficou para trás, foco na próxima. Se sentir que isso pode te dar confiança, confira o gabarito e estime sua nota no Simulador TRI.
- ◯ Tire um dia para descansar de verdade e depois volte o foco para a próxima.

4 Depois

- ◯ Comemore. Você percorreu um caminho grande.
- ◯ Quando se sentir pronto, confira o gabarito e estime sua nota no Simulador TRI.

Aprender sentindo é preparar para a vida.