

Número 19 | 30 de abril de 2025

[Vem ler!](#)

INTRODUÇÃO

Pensando na proximidade das provas do Enem e dos vestibulares para os adolescentes do Ensino Médio, apresentamos uma pequena seleção de textos/vídeos que podem auxiliar na preparação dos estudantes, que, em breve, enfrentarão esses desafios.



Felix Vallotton
Pintor suíço (1865-1925)

A IMPORTÂNCIA DO SONO: DORMIR BEM FAZ TODA A DIFERENÇA

[LEIA MAIS!](#)

Seu adolescente e a preparação para o Enem e os vestibulares...



EM PRIMEIRO LUGAR, A DIFERENÇA ENTRE ASSISTIR ÀS AULAS E SER ESTUDANTE ...

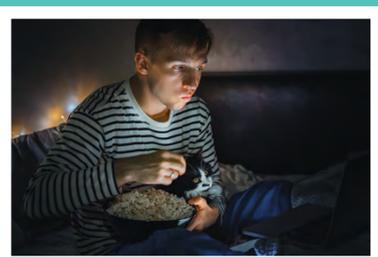
[LEIA MAIS!](#)

Dicas e orientações para os vestibulares...



PORTUGUÊS NO ENEM

[LEIA MAIS!](#)



FILMES PARA ESTUDAR HISTÓRIA PARA O ENEM E VESTIBULARES

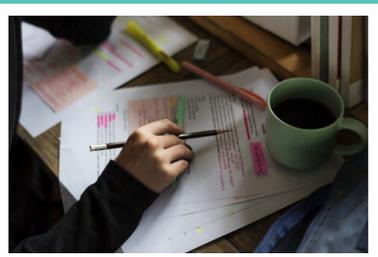
[LEIA MAIS!](#)



COMO INTERPRETAR AS OBRAS DE ARTE NOS VESTIBULARES?

[LEIA MAIS!](#)

Foto: Wikimedia Commons
Foto: Guia do Estudante/Guia do Estudante /
Guia do Estudante



COMO ESTUDAR ATUALIDADES PARA VESTIBULAR E ENEM

[LEIA MAIS!](#)

RESUMINDO...

Planejamento

- Faça um cronograma de estudos, incluindo todas as matérias e metas semanais.
- Priorize as matérias em que você tem mais dificuldade.



Estudo

- Faça resumos e esquemas das matérias, mapas mentais. Diversifique suas estratégias de estudo.
- Faça simulados e provas anteriores.
- Revise constantemente.



Rotina

- Organize seus horários com base na sua rotina.
- Inclua momentos para descanso e atividades extras.
- Evite distrações.
- Prefira estudar em ambiente tranquilo.
- Cuide da alimentação e do sono.
- Faça exercícios físicos, para preparar o corpo e a mente.



Esperamos que apreciem as informações.