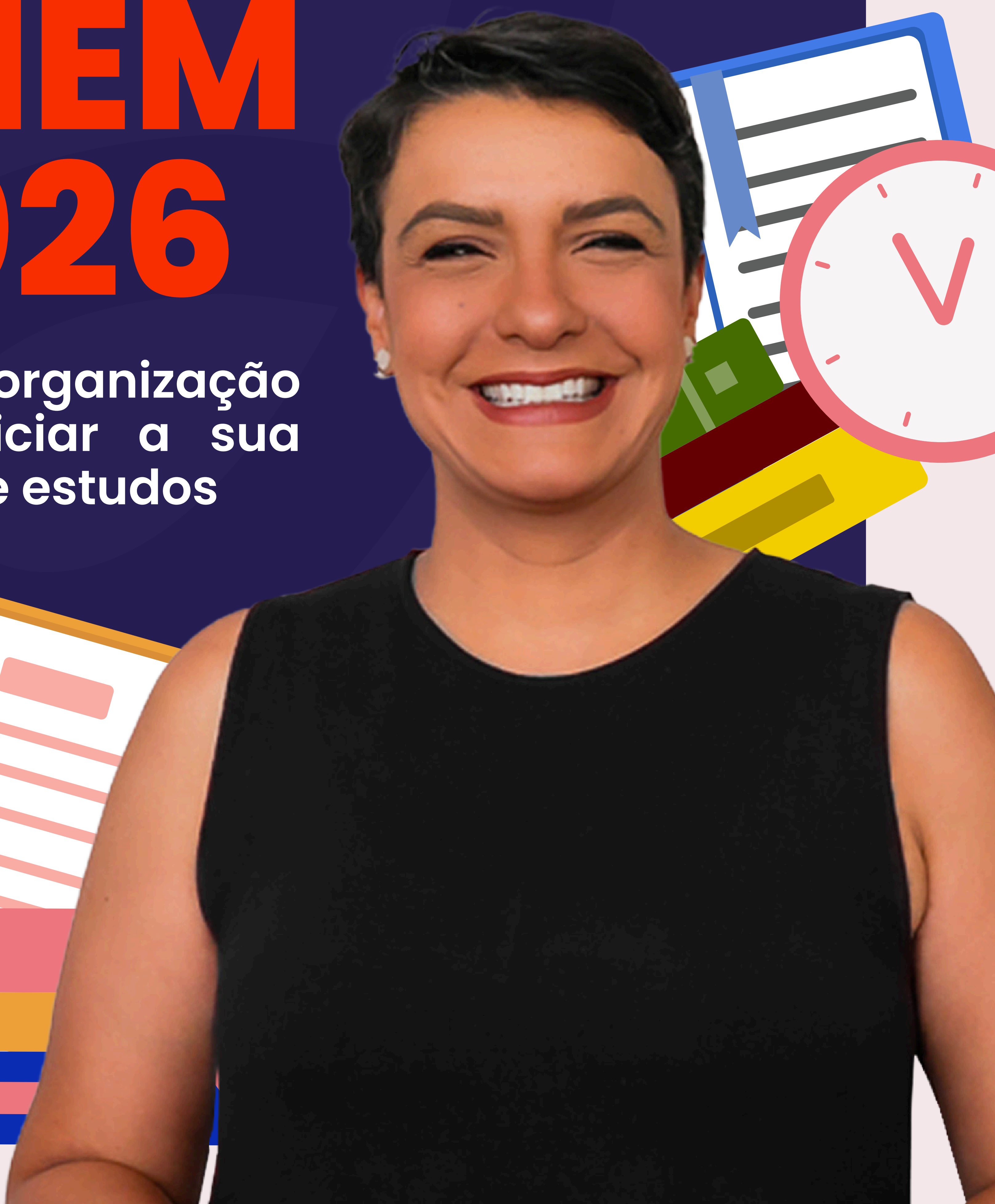


Jana rabelo.

Jornada **ENEM** **2026**

Guia de organização
para iniciar a sua
rotina de estudos



Você começou o mês de janeiro preparado para garantir a aprovação, mas ainda não sabe exatamente por onde começar? Quero te dizer, desde já, que não há qualquer problema em iniciar o ano sem um plano de estudos totalmente definido.

Este material foi pensado para te preparar para a **Jornada de Estudos ENEM 2026**, ajudando você a se organizar sem sobrecarga, respeitando o seu ritmo e transformando o estudo em algo possível e sustentável ao longo de 2026.

O que é a Jornada de Estudos ENEM 2026?

Nesta jornada, você é o protagonista. É o seu tempo, a sua rotina e as suas decisões que constroem esse percurso, pois não existe um único caminho até a aprovação, nem um ritmo padrão que sirva para todo mundo.

Quando olhamos por essa perspectiva, o ENEM deixa de ser assustador e passa a ser um desafio que pode ser vencido com planejamento, constância e apoio.

Mesmo com rotinas e contextos diferentes, há algo que aproxima todos os estudantes que estão se preparando para o ENEM: a jornada de estudos costuma seguir alguns movimentos semelhantes. **A seguir, você vai reconhecer esses momentos e entender como eles ajudam a organizar a sua própria estratégia de estudos:**



INÍCIO

O despertar:

o vestibular deixa de ser algo distante e passa a fazer parte da sua realidade. Pode vir como um sonho, uma expectativa da família ou uma necessidade;

Uma boa mentoria pode te levar longe:

curiosos, professores, grupos de estudos ajudam você a seguir com os estudos mesmo quando a confiança falha;

O encontro de desafios

simulados, revisões, dificuldades em algumas matérias, cansaço mental e físico já fazem parte da rotina. Ao mesmo tempo, você encontra colegas de jornada, troca experiências, cuida da saúde e aprende a manter o foco;

O momento da prova:

é o grande dia. Independentemente do resultado imediato, atravessar essa etapa já é, por si só, um ato de força;

Uma nova etapa:

Você retorna à sua rotina mais preparado para os próximos desafios acadêmicos e profissionais;

FIM

O ponto de partida:

surgem os primeiros questionamentos sobre a escolha da profissão, da universidade e dos caminhos possíveis. Nem tudo é claro, e está tudo bem;

As primeiras incertezas:

a fase em que o medo de errar, fracassar ou não acompanhar o ritmo dos outros tenta te paralisar. A comparação com os colegas aparece e a dúvida cresce;

Saindo da zona de conforto:

o estudo começa de verdade. Você monta um cronograma, tenta manter uma rotina, erra, ajusta e aprende;

A reta final chega:

o vestibular se aproxima, mas você já não é a mesma pessoa do início da jornada. Há mais preparo e mais estratégia;

O resultado e o aprendizado:

após a jornada, o candidato ganha amadurecimento, a percepção do que funcionou, do que precisa melhorar e do quanto cresceu ao longo do processo;

Compartilhe a sua história:

quem passa por essa jornada pode inspirar outros estudantes que estão começando com a troca de experiências e estratégias!



Você consegue se ver passando por essas etapas?

Se tem uma coisa que eu preciso te dizer com honestidade é: a rotina perfeita não existe. Na vida real, há dias em que o cansaço pesa mais, semanas que fogem do controle e outros imprevistos que sempre aparecem.

Por isso, o planejamento deve ser uma estrutura que te permita ajustar o caminho sem abandonar a jornada de estudos. Quando você tem um cronograma claro, fica mais fácil perceber o que precisa ser ajustado, como: reduzir o ritmo em uma semana mais puxada, reorganizar tarefas, mudar a ordem dos estudos ou recuperar um conteúdo com mais calma.

É por isso que, a seguir, eu vou te mostrar um cronograma possível, realista e ajustável, pensado para quem precisa estudar sem se sobrecarregar. Confira:

Cronograma semanal de estudos (até 3h30 por semana)

DIA	Etapa da Jornada	Tempo de estudo	O que fazer?
Segunda-feira	Tema da semana	40 min	20 min: estudar rapidamente a estrutura da redação e revisar um modelo básico de texto (introdução, desenvolvimento, conclusão). 20 min: ler 1 reportagem ou texto de opinião sobre um tema social atual e anotar 2 dados + 1 referência para o banco de repertórios.
Terça-feira	Exemplos e correções	40 min	20 min: assistir a uma correção comentada ou trecho de mentoria, anotando principais acertos/erros apontados. 20 min: analisar 1 redação nota alta, marcando tese, argumentos principais e proposta de intervenção.
Quarta-feira	Planejamento do texto	40 min	10 min: escolher o tema da redação da semana. 30 min: montar o esqueleto do texto (tese, dois argumentos, intervenção com agentes/ações), deixando o planejamento pronto para a escrita.

Cronograma semanal de estudos (até 3h30 por semana)

DIA	Etapa da Jornada	Tempo de estudo	O que fazer?
Quinta-feira	Escrita da redação	1h30	10 min: reler e ajustar o esqueleto do texto. 1h20: escrever a redação completa à mão, com tempo cronometrado, simulando a prova e usando o planejamento feito na quarta.
Sexta-feira	Revisão crítica	20 min	10 min: fazer uma autocorreção rápida com base nas 5 competências do ENEM, destacando 2 pontos fortes e 2 pontos a melhorar. 10 min: reescrever apenas um parágrafo problemático (geralmente um desenvolvimento) para melhorar repertório e argumentação.
Sábado	Contato leve com repertório	20 min	Assistir a um episódio de série, filme ou documentário com tema social; ao final, anotar em 20 minutos: problema abordado, causa, consequência e possível intervenção que poderiam entrar em uma redação.
Domingo	Organização e análise da semana	20 min	10 min: revisar rapidamente as anotações e atualizar o banco de repertórios (incluir o que analisou no filme/série). 10 min: listar em poucas linhas o que funcionou bem na semana e o foco da próxima (por exemplo: “melhorar conclusão” ou “variar repertórios”).

Este é um bom ritmo para quem quer conquistar uma nota alta na Redação do ENEM 2026!

Um ritmo de cerca de 3h30 semanais é o suficiente para treinar a escrita do texto dissertativo-argumentativo, ampliar o repertório e, principalmente, não romper o ciclo de estudos.

Sendo assim, esse tempo te permite avançar sem esgotamento e cria algo essencial para quem vai enfrentar o ENEM 2026: a constância. Ou seja, estudar de forma organizada ajuda você a manter o raciocínio ativo, a não perder a prática de escrita e a chegar ao próximo semestre sem a sensação de recomeçar do zero. O cronograma foi pensado justamente para que, ao longo da semana, você se dedique um pouco à Redação todos os dias, de forma equilibrada, sem sobrecarga e sem desgaste excessivo.



Venha participar da Jornada ENEM 2026

Nenhuma jornada acontece sem uma boa orientação sobre quais são os melhores caminhos a seguir nos estudos. Nos dias **12 e 13 de janeiro**, às **19h07**, eu te espero no YouTube para as lives da **Jornada ENEM 2026**.

Serão dois encontros para organizar os seus estudos, entender os próximos passos da preparação e enxergar com mais clareza o caminho até a aprovação. Além disso, durante as lives, vou apresentar **todas as informações sobre os cursos de 2026** e fazer **sorteios exclusivos para quem participar dos dois dias. Confira a nossa programação:**

LIVE 1 

Calculando as rotas da aprovação

12/01 (segunda-feira), às 19h07min

Professora convidada: Sabrina Oliveira

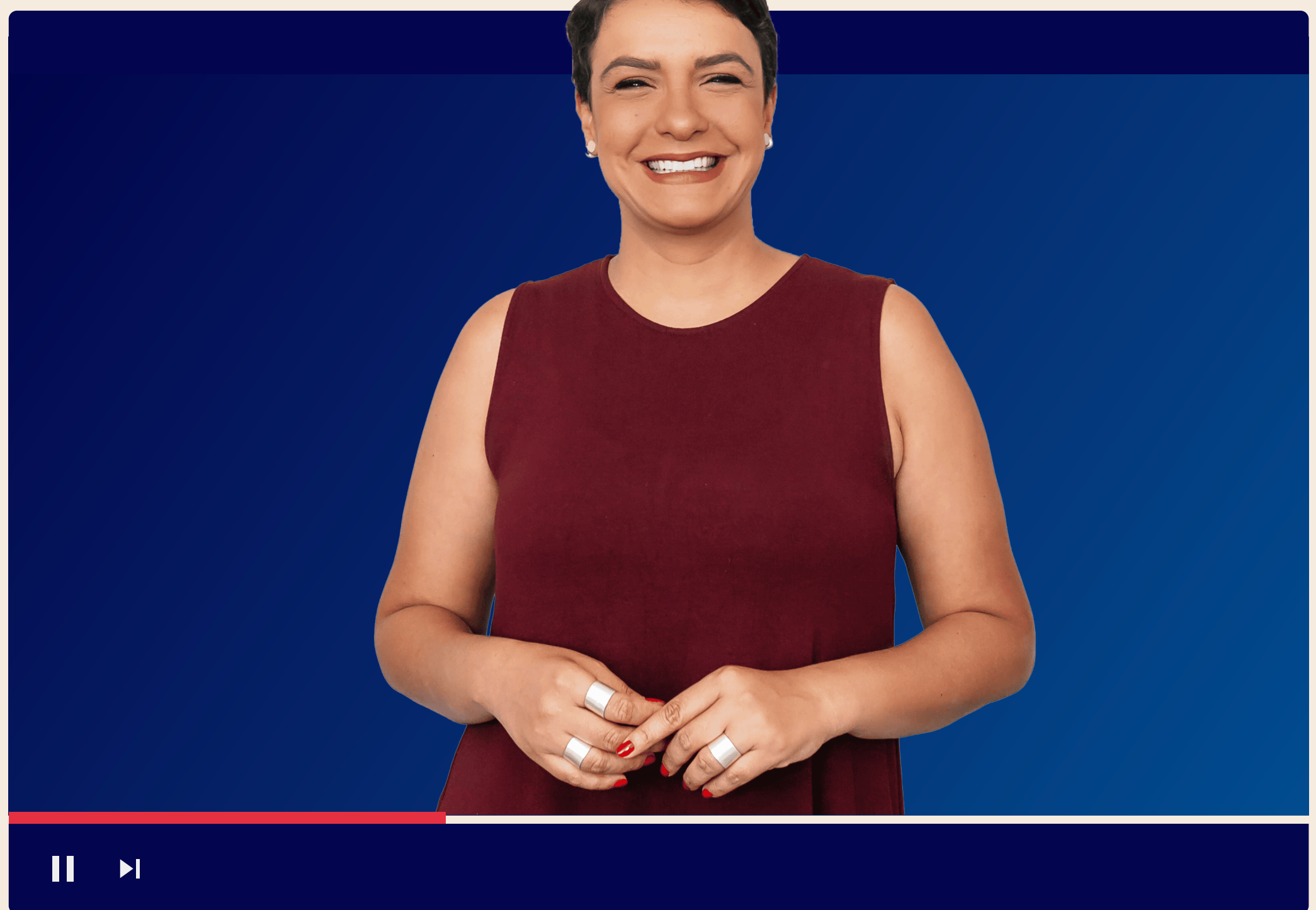
Nesta live, o foco é entender o seu ponto de partida. Vamos olhar para as dificuldades mais comuns, identificar padrões de erro e analisar quais caminhos fazem sentido para você agora. Não se trata de comparar trajetórias, mas de construir uma rota possível a partir da sua realidade.



LIVE 2

Planejando a sua aprovação

Dia 13/01 (terça-feira), às 19h07min



Vou te mostrar como organizar o semestre de forma estratégica e ajustar o cronograma ao longo do ano. O planejamento não é uma forma de prever o que vai acontecer no ano inteiro, mas de saber se adaptar sem abandonar a sua meta.

Com orientação e estratégia, a aprovação chegará em 2026.

Jana rabelo.

 **Instagram: @janarabelo**

 **YouTube: Jana Rabelo**