

5 APOSTAS PARA  
*redação*

**ENEM**  
2021 



uniDOCTUM

rede de ensino  
**DOCTUM**

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO **03**

## CAPÍTULO 1

1.1 A REDAÇÃO DO ENEM NA PRÁTICA **04**

1.2 COMO SE MANTER ATUALIZADO **06**

1.3 TREINANDO A REDAÇÃO **08**

## CAPÍTULO 2

APOSTA 1: OBESIDADE EM QUESTÃO NO BRASIL **09**

APOSTA 2: A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FINANCEIRA **14**

APOSTA 3: OS DESAFIOS DA MOBILIDADE URBANA NO BRASIL **18**

APOSTA 4: ESPORTE COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO **22**

APOSTA 5: ASSÉDIO POR INTRUSÃO (STALKING) **26**

## CAPÍTULO 3

3.1 COMO LIDAR COM A ANSIEDADE PRÉ-ENEM **29**

3.2 CHEGOU O GRANDE DIA! **30**

SOBRE A DOCTUM **34**

# APRESENTAÇÃO

## Olá estudante,

O ENEM 2021 se aproxima e a Rede Doctum preparou um material prático e interativo para colaborar com a sua preparação para o exame. Neste e-book você encontrará dicas valiosas sobre a redação, além de dicas sobre como lidar com suas emoções e o tempo.

## “Aprendi mas já esqueci!”

Este o grande dilema de muitos estudantes. Na verdade, quem esqueceu, não aprendeu. Apenas teve contato com o assunto de forma superficial. Aquilo que aprendemos nos transforma, fica em algum canto da memória. O aprendizado que conhecemos é aquele que acontece de forma sólida e profunda, desta forma, os conhecimentos adquiridos poderão ser utilizados hoje e sempre que for necessário.

## Aprender é coisa que se aprende (Castro, 2015)

Por isso, preparamos esse material com técnicas para que você possa aplicar AGORA e desenvolver essa habilidade que todos nós temos, durante toda a vida, a **habilidade de aprender**. Pensamos num plano de ação que envolvesse planejamento, estratégia e prática, portanto, aqui você encontrará:

- informações importantes sobre a redação do Enem e seus critérios de avaliação. **(Conhecer para dominar!)**
- dicas para estar sempre atualizado sobre os assuntos do momento. **(Preparo e treino, o segredo dos grandes atletas!)**
- planos para treinar a sua redação e 5 apostas de temas para a redação do Enem 2021. **(Estratégia e ação!)**

Este plano foi pensado para otimizar aquilo que você já vem construindo ao longo dos anos e contribuir para que você alcance seus sonhos. Mais uma dica importante: os resultados a serem alcançados devem ser aqueles previstos por você mesmo. Por isso, lhe pergunto: você sabe onde quer chegar? Se sabe, junte esse mapa de ideias ao seu plano original e siga em frente. Se não sabe, esse nosso mapa de ideias pode ser um bom primeiro passo. Vem com a gente!

# CAPÍTULO 1

## 1.1 A REDAÇÃO DO ENEM NA PRÁTICA

Todos os anos, o Inep (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira) divulga a cartilha do participante para que o estudante conheça os critérios de avaliação da redação e outras questões que podem ajudar a evitar erros.

**Para consultar a cartilha, clique aqui.**

Os critérios de avaliação obedecem às cinco competências que serão avaliadas na redação:

**Competência 1:** Demonstrar domínio da modalidade escrita formal da língua portuguesa.

**Competência 2:** Compreender a proposta de redação e aplicar conceitos das várias áreas de conhecimento para desenvolver o tema, dentro dos limites estruturais do texto dissertativo-argumentativo em prosa.

**Competência 3:** Selecionar, relacionar, organizar e interpretar informações, fatos, opiniões e argumentos em defesa de um ponto de vista.

**Competência 4:** Demonstrar conhecimento dos mecanismos linguísticos necessários para a construção da argumentação.

**Competência 5:** Elaborar proposta de intervenção para o problema abordado, respeitando os direitos humanos.

### COMO A PROVA DE REDAÇÃO É CORRIGIDA:

Ainda de acordo com a cartilha, para fechar a nota da redação, cada avaliador atribuirá um valor entre 0 e 200 pontos para cada uma das cinco competências. A soma desses pontos comporá a nota total de cada avaliador, que pode chegar a 1.000 pontos. A nota final do participante será a média aritmética das notas totais atribuídas pelos dois avaliadores.

Baixe aqui um modelo de Redação Nota Mil

# DICAS QUENTES PARA QUE SEU TEXTO SEJA BEM AVALIADO:

**1** - Leia o tema da redação e marque ou escreva as ideias ou palavras-chave que você já domina e poderá discorrer. Foque na orientação: texto tipo dissertativo-argumentativo.

**2** - Pense numa estrutura para sua redação e esboce um mapa mental sobre o que você irá escrever em cada parágrafo.

**3** - No último parágrafo, apresente uma proposta de intervenção ou uma solução para o problema abordado, mas de forma possível de ser realizada. Não utilize ideias mirabolantes ou inalcançáveis.

**4** - Pratique. Escolha temas da atualidade, escreva sempre de forma estruturada, utilizando a dica nº 3 e discuta seu texto com alguém. Desta forma, além de treinar a escrita, você poderá ter sempre em mente os temas que escolheu para estudar.

**5** - Ao praticar, procure discutir seu texto com pessoas diferentes, se possível, e faça associação dos temas e argumentos com algo que lhe faça sentido: uma notícia, uma situação, uma série, um filme, uma música.

**6** - Para ter bons argumentos é preciso manter-se atualizado. Veja como se manter atualizado na página 08!

**7** - Fundamente suas ideias com argumentos e informações que você tenha conhecimento. Se estiver seguro, utilize citações de especialistas ou autores que tenha lido.

**8** - Não utilize gírias, palavras abreviadas ou linguagem coloquial no texto.

# MOTIVOS QUE LEVAM À NOTA ZERO NA REDAÇÃO. Fique ligado!

- fuga ao tema proposto ou tipo textual diferente do dissertativo-argumentativo;
- desrespeito à seriedade do exame, com uso de impropérios (discurso ofensivo e injurioso destinado a ofender alguém; queixas e xingamentos.) ou outras formas de anulação da redação.
- cópia integral de textos motivadores ou do Caderno de Questões.
- presença de parte deliberadamente desconectada do texto.
- texto escrito em língua estrangeira, ilegível ou com menos de 7 linhas.
- desrespeitar os direitos humanos.

## 1.2 COMO SE MANTER ATUALIZADO

Seguem algumas dicas práticas do que acompanhar para manter-se atualizado sobre o que acontece no mundo e em nosso país.



**1** - Acompanhe as notícias da TV. Sim! O telejornal traz uma síntese dos principais acontecimentos que estão em discussão. Fique atento aos temas tratados em mais de um veículo de comunicação. Procure observar os diferentes pontos de vista.

- GloboNews - <https://g1.globo.com/globonews/>
- TV Escola - <https://tvescola.org.br/>
- TV Cultura - <https://cultura.uol.com.br/noticias/>



**2** - Programas de rádio e podcasts são super práticos, pois você pode ouvir a qualquer hora.

Anticast - <https://anticast.com.br/>

Imaginie - <https://blog.imagine.com.br/podcast-da-ideia/>

Filosofia Pop - <https://filosofiapop.com.br/category/podcast/>

Doses de atualidades - <https://open.spotify.com/show/1dty23RWGilwQkcIVmfFdK>



**3** - Os portais de notícias da internet e as redes sociais também são bons sinalizadores dos assuntos mais discutidos, mas atente-se para não cair em sites não confiáveis ou em informações falsas. Procure os maiores sites, portais e páginas, pois o conteúdo geralmente é de qualidade e com maior preocupação com a imparcialidade.



**4** - Os jornais impressos de veículos de grande circulação também são boas fontes, além de ser possível 'rabiscar' ou destacar as ideias principais:

- Folha de São Paulo • Gazeta • Tribuna
- Estado de Minas • Hoje em Dia



**5** - As colunas de opinião, impressas ou em sites, e os programas de entrevistas, ajudam a compreender diferentes pontos de vista e a estruturar seus próprios argumentos. Roda Viva - <https://cultura.uol.com.br/programas/rodaviva/>



**6** - Converse com as pessoas sobre esses assuntos, participe ou promova grupos de discussão na escola ou em outros ambientes de estudo.



**7** - Não se restrinja a informações relacionadas apenas ao Brasil, busque também notícias globais.

## **MELHOR DO QUE SABER OS CANAIS DE INFORMAÇÕES É SABER COMO LIDAR COM ESSAS INFORMAÇÕES:**

Aprender a buscar informação é, também, aprender a proteger-se da informação errada e da desinformação. Sempre verifique a origem da informação que você está lendo. Sempre faça os seguintes questionamentos:

- Quem são os autores e que instituição representam?
- É uma instituição com um código de ética?
- Os autores são conhecidos e estão abertos ao diálogo?
- Quais são os interesses em divulgar tais informações?
- As fontes são claras e estão disponíveis?
- Quem garante a seriedade da informação?

O Marco Civil da Internet, Lei 12.965, de 23/4/2014, estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da internet no Brasil. Mas, A INTERNET [ainda] PERMITE AFIRMAR SEM PROVA E DIZER O QUE NÃO É VERDADE. (CASTRO, 2015)

Verifique as fontes, sempre!

## 1.3 TREINANDO A REDAÇÃO

A essa altura você já passou a estar mais atento às atualidades que estão em alta e sendo discutidas ao seu redor, conversa com as pessoas sobre esses assuntos, e já sabe o que é um texto dissertativo-argumentativo. Certo?

**Ops! Não sei o que é um texto dissertativo-argumentativo.**

Então, vamos esclarecer esse ponto:

No site [Português.com.br](http://Português.com.br), você encontra as principais características do texto dissertativo-argumentativo de forma bem detalhada, mas seguem algumas regras:

- Presença de uma tese (ponto de vista) – em geral, no primeiro parágrafo do texto;
- Desenvolvimento com argumentos que comprovem a tese;
- Conclusão em forma de síntese ou com propostas de solução para os problemas discutidos no texto;
- Uso da norma-padrão da língua portuguesa.

A partir daí, pense numa estrutura de 4 parágrafos, com início, meio e fim, e faça aquele mapa mental, utilizando ideias e palavras-chave, com o que você deseja escrever em cada parte, observando as regras do texto. Tente produzir pelo menos 2 textos por semana e peça a alguém para apreciar seu texto. Treine escrever uma introdução que seja convidativa, que seduza e provoque o seu leitor. Para aprimorar essa técnica, leia outras redações.

No site [Imaginie.com](http://Imaginie.com) você encontrará diversas dicas detalhadas e uma folha de redação guiada que poderá ser corrigida gratuitamente:

<https://blog.imaginie.com.br/treinar-redacao/>

Outra dica quente é o curso prático de redação do Canal Descomplica. Neste vídeo, você encontra uma lista de coisas que não podem faltar em sua redação. Já apresentamos a maior parte delas, mas vale a pena repassar os toques.

[https://www.youtube.com/watch?v=-ggUsxrqbHI&list=PLgIWhtIPYF81sQsJFcN3\\_EXWMxBgcon3P&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=-ggUsxrqbHI&list=PLgIWhtIPYF81sQsJFcN3_EXWMxBgcon3P&index=7)

Baixe aqui a FOLHA DE REDAÇÃO MODELO para simular a experiência no dia do exame

## CAPÍTULO 2

Apresentamos agora algumas apostas para o tema da redação. São muitas as possibilidades, concorda? Portanto, não é tarefa fácil acertar na mosca, não é esta a pretensão aqui, nosso objetivo é trazer para você conteúdos relevantes que possam te dar mais conhecimento geral para discorrer sobre qualquer que seja o assunto definido para o exame de 2021. Ah, lembre-se que serão duas datas de aplicação da prova, portanto, teremos pelo menos dois temas diferentes.

Separamos as sugestões pelos eixos temáticos: Saúde, Educação, Sociedade, Cultura e Social. **Vamos lá?**

### 2.1 APOSTA 1: “OBESIDADE EM QUESTÃO NO BRASIL”

“O excesso de peso e a obesidade constituem o segundo fator de risco mais importante para a carga global de doenças, e estão associados a várias patologias crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes, cirrose, câncer de cólon, de reto e de mama, entre outras.”  
(Manual de Diretrizes para o Enfrentamento da Obesidade na Saúde Suplementar Brasileira, 2017)

## • **ALUSÃO HISTÓRICA**

A partir da Revolução Industrial, ocorreu progressivo aumento no risco de obesidade nos indivíduos de todo o mundo, decorrente do descompasso entre genética (que selecionou os indivíduos poupadores de energia e a preferência por alimentos mais calóricos) e cultura (que disponibilizou excessiva quantidade de alimentos e determinou a aquisição de hábitos sedentários com o desenvolvimento tecnológico).

## • **TEXTOS MOTIVADORES**

### • **Texto I**

“Nós temos um aumento maior da obesidade em decorrência do consumo muito elevado de alimentos ultraprocessados, de alto teor de gordura e açúcar. Então, o incentivo ao consumo de hortaliças entre as crianças e os adultos é fundamental. Está acontecendo uma mudança de comportamento, de paradigma importante no Brasil. E também, compete a nós, a gestão, ampliarmos o incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis e também promover a economia local, com o consumo de hortaliças. Quanto mais próximo de casa eu compro o alimento, mais saudável ele é, e mais fresco eu vou consumi-lo”,

afirmou o secretário de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde, Wanderson Oliveira.

(Fonte: <https://cee.fiocruz.br/?q=node/1013>)

### • **Texto II**

A principal causa de obesidade é a alimentação inadequada ou excessiva. Para manter o peso ideal é preciso que haja um equilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas e a energia gasta ao longo do dia. Quando há abundância de alimentos e baixa atividade energética, existe o acúmulo de gordura. Por isso, o sedentarismo é o segundo fator importante que contribui para a obesidade.

(Fonte: <https://www.einstein.br/doencas-sintomas/obesidade>)

### • **Texto III**

Com o intuito de aumentar o hábito da prática de atividades físicas e reduzir as doenças relacionadas ao sedentarismo entre os brasileiros, o Ministério da Saúde, lançou em 2011, o Programa Academia da Saúde. Atualmente existem 4.838 polos habilitados e 1.475 funcionando em 1.100 municípios. Entre janeiro e junho deste ano, o Ministério da Saúde já repassou R \$24,2 milhões para custeio dessas unidades.

(Fonte: <https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45612-brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-treze-anos>)

## Texto IV



(Fonte: <https://noticias.r7.com/saude/epidemia-58-da-populacao-esta-com-sobrepeso-na-america-latina-13102017>)

### • RELEVÂNCIA

O excesso de peso e a obesidade da população brasileira são problemas sérios que o país vem enfrentando nos últimos anos, e que é também um dos problemas futuros. Todavia, com as armas que têm, o país está em um processo de combate a essa questão. Pesquisas vêm sendo realizadas pelo IBGE e Ministério da Saúde.

Além de ser uma constante no ambiente de trabalho - instituindo a desigualdade salarial, ausência ou redução da concessão de promoções, comentários pejorativos e demissões sem causa definida -, a discriminação contra pessoas com obesidade pode ocorrer em ambientes médico-hospitalares e em instituições de ensino, por exemplo.

O Brasil, nas últimas décadas, passou por profundas transformações econômicas e sociais. Destaque para as mudanças ocorridas no eixo rural-urbano. Se, antes, a economia e o modo de vida eram baseados no rural, agora a realidade é outra, sendo cada vez mais um país de uma sociedade urbana e industrial.

Essas mutações acarretam outras questões, como, por exemplo, a saúde nutricional de sua população. Se, no passado, o Brasil convivia com graves problemas de desnutrição e subnutrição, agora o problema é outro. Esse modo de vida urbano e industrial, num tempo cada vez mais veloz, fez mudar os hábitos alimentares e comportamentais dos brasileiros.

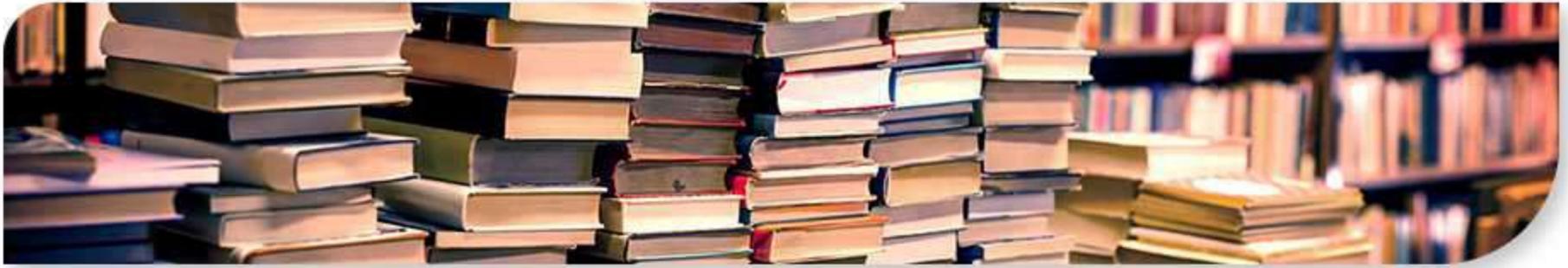
O Brasil adotou políticas sérias capazes de diminuir o problema da fome e da desnutrição, mas agora o desafio é oposto: diminuir os problemas de obesidade. O excesso de peso e a obesidade da população brasileira são problemas sérios que o país vem enfrentando nos últimos anos, e que é também um dos problemas futuros.

Todavia, com as armas que têm, o país está em um processo de combate a essa questão. Pesquisas vêm sendo realizadas pelo IBGE e Ministério da Saúde. Foram realizados diagnósticos profundos, o que pode ser verificado na Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), feita entre os anos de 2008 e 2009. Nesse estudo, verificou-se que metade da população brasileira está acima do peso, com um aumento significativo nos últimos 35 anos.

A pesquisa aponta ainda que a obesidade e o excesso de peso vêm crescendo muito entre crianças, principalmente nas regiões onde há maior poder de renda e concentração de pessoas no meio urbano.

Essas pesquisas são ferramentas poderosas no auxílio à criação de políticas públicas eficazes para combater a problemática do excesso de peso no país. Isso é tão verdade que o Ministério da Saúde, constatando o problema entre as crianças, criou, em 2007, o Programa Saúde na Escola (PSE). Em 2012, o tema é justamente a obesidade na infância e adolescência.

Segundo informações do Ministério da Saúde, o país investiu 118 milhões de reais na campanha, e envolveu cerca de 50 mil escolas de 2.200 municípios espalhados por todo o território brasileiro, contemplando 11 milhões de alunos.



## • **REPERTÓRIOS E ARGUMENTOS**

Separamos algumas dicas de conteúdo para te ajudar a refletir sobre o tema. São livros, filmes, séries e citações que te dão repertório e trazem argumentos para discorrer sobre o assunto na hora da redação. Escolha uma ou várias opções e divirta-se aprendendo!

### **Livro**

Sociologia da Obesidade (Jean Pierre Poulain).

### **Filmes/Séries**

Dumplin (Netflix)

Wall-e (animação - Youtube)

Dieta do Palhaço (Amazon Prime Video)

### **Filosofia/Sociologia**

“Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”; No pensamento de Hipócrates, médico e filósofo grego, a saúde é algo que está diretamente ligada à alimentação saudável;.

“O importante não é viver, mas sim viver bem”;

Segundo Platão, a qualidade de vida tem tamanha importância que ultrapassa a da própria existência.

## 2.2 APOSTA 2: “A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FINANCEIRA”

A educação financeira ensina o indivíduo a organizar seus gastos, diminuindo as despesas e economizando. Além disso, ela permite entender as melhores ações e investimentos para o seu dinheiro. Na vida pessoal e familiar, ela auxilia na hora de fazer uma viagem, comprar algum bem material (móveis, roupas, brinquedos) ou realizar um financiamento. Já na vida empresarial, é possível investir nas opções que possibilitem maior retorno para a empresa, aumentando, dessa forma, o lucro.

(Fonte: <https://www.barkus.com.br/2018/06/13/educacao-financeira-o-que-e-e-qual-a-sua-importancia/>)

### • ALUSÃO HISTÓRICA

Em 1920, o italiano Charles Ponzi criou um sistema fraudulento, conhecido como “esquema de pirâmide”, em que consistia em uma oferta milagrosa onde o investidor ganhava muito dinheiro em pouco tempo, por meio do pagamento dos investidores posteriores. Logo Ponzi foi preso, embora seu método continue a inspirar outros enganadores.

### • TEXTOS MOTIVADORES

#### • Texto I

A educação financeira é uma habilidade prática importante para a nossa vida cotidiana. Afinal, ela nos ajuda a evitar dívidas, controlar o orçamento de todo o mês, guardar dinheiro e conquistar objetivos. Sem ela, você acaba “apagando incêndios” de contas atrasadas constantemente, o que dificulta a conquista dos seus sonhos.

Além disso, alguns sonhos demandam muito planejamento e controle financeiro, como a aquisição de um imóvel próprio ou a conclusão de um curso superior. Então, se você sabe onde moram as suas grandes conquistas, agora será a hora de correr atrás delas, focar em seus esforços e mostrar do que você é capaz.

(Fonte: <https://direcional.com.br/blog/financas/educacao-financeira/>)

## • Texto II

Quase todos os brasileiros (97%) disseram ter dificuldade em lidar com o próprio dinheiro e metade (49%) evita até mesmo pensar em dinheiro para não ficar triste, aponta amplo estudo do Itaú Unibanco, em parceria com o Datafolha, sobre a relação emocional do brasileiro com dinheiro.

(Fonte: <https://valorinveste.globo.com/educacao-financeira/noticia/2020/11/10/brasileiros-ligam-financas-pessoais-a-sentimentos-ruins-e-perpetuam-tabu-sobre-dinheiro.ghtml>)

## • Texto III

Para coletar dados e construir o modelo do Índice de Saúde Financeira do Brasileiro, foi realizada uma pesquisa com 5.220 pessoas de diversas regiões, classes econômicas e faixas etárias. O resultado mostra que o Índice de Saúde Financeira do Brasileiro é de 57 pontos, indicando uma vida financeira equilibrada, mas com pouca margem para erros. No total, 48,3% estão abaixo da faixa média e 41,6% estão acima. Além disso, 69,4% têm gastos iguais aos seus ganhos ou gastam mais do que ganham; 58,4% indicam que de alguma forma as despesas e compromissos financeiros são motivo de estresse em casa; 62% consideram que a maneira como cuidam do dinheiro não os permite aproveitar a vida; apenas 21,9% dariam conta de uma despesa inesperada grande; e não mais que 37,9% conseguem perceber que precisam buscar orientação.

(Fonte: <http://www.aquiacontece.com.br/noticia/brasil-mundo/25/07/2021/lancada-ferramenta-que-faz-diagnostico-da-situacao-financeira-do-brasileiro/166430>)

## • Texto IV



(Fonte: <http://chargedodiemer.blogspot.com/>)

A prática do esporte pode transformar as vidas de muitas crianças e adolescentes, estimulando a superação de barreiras e limitações e o crescimento das noções de solidariedade e respeito às diferenças. Quem pratica esportes tem a oportunidade de se tornar um cidadão melhor, porque treina também para a vida, para exercer os seus direitos e compreender os seus deveres com disciplina e determinação.

## Exemplos de superação

No esporte brasileiro são inúmeros os exemplos de superação, inclusão social e sucesso por meio do esporte. Se falarmos sobre futebol, logo lembramos de Ronaldo “Fenômeno”. Nascido na periferia do Rio de Janeiro numa família muito humilde, Ronaldo foi descoberto muito cedo e aos 17 anos já disputava sua primeira Copa do Mundo. No total foram quatro torneios mundiais pela seleção brasileira – vencendo dois – e três títulos de melhor jogador do mundo.

Outro ótimo exemplo é a pivô da seleção brasileira de basquete feminino, Bianca Araújo. A jovem de 18 anos era catadora de lixo nas ruas de Santo André, no ABC Paulista, desde os sete anos de idade, ao lado da mãe e do irmão. Aos 13 anos foi descoberta por acaso e viu sua vida mudar totalmente de rumo. Hoje, a menina de 1,91m de altura é uma das promessas do basquete brasileiro.

O nadador paraolímpico Daniel Dias nasceu no dia 24 de maio de 1988, em Campinas, com má-formação congênita nos membros superiores e na perna direita. Atualmente ele é o maior medalhista do Brasil em Paraolimpíadas com 15 medalhas, sendo 10 de ouro (Pequim/2008 e Londres/2012). Além disso, é dono de 14 títulos mundiais e de seis recordes mundiais. Apaixonado por esportes, descobriu o paradesporto ao ver pela TV o nadador Clodoaldo Silva nos Jogos Paraolímpicos de Atenas/2004. Destaque na natação internacional desde 2006, nenhum atleta brasileiro já subiu tantas vezes ao topo do pódio em Jogos Paraolímpicos quanto Daniel.

(Fonte: <http://www.euamoobrasil.org.br/noticia/o-esporte-como-ferramenta-de-inclusao-social>)

O esporte é um dos elementos do universo das atividades físicas do homem e encontra maior possibilidade de ser mantido e utilizado de forma mais coerente e equilibrada, por mais tempo na vida de todos, se orientado para isso. A parceria entre a família, a escola e as organizações de seu oferecimento pode promover longevidade e sustentabilidade das atividades esportivas com planejamento que

desvende com mais detalhes as necessidades individuais e coletivas, para que estejam presentes no tempo livre de cada fase do ciclo vital. Numa concepção pós-moderna de lazer é possível criar relações educativas interdisciplinares, com mais motivações para a aprendizagem dos movimentos nas fases iniciais do crescimento, demonstrando limites no uso do corpo adulto pela consciência dos envolvimento nos espaços e conteúdos do lazer, possibilitando estender as capacidades físicas, emocionais e sociais com qualidade de vida útil por mais tempo.

(Fonte: Sérgio Stucchi, Esporte e Lazer: uma nova concepção pela educação, UNICAMP)



## • **REPERTÓRIOS E ARGUMENTOS**

Separamos algumas dicas de conteúdo para te ajudar a refletir sobre o tema. São livros, filmes, séries, podcasts e citações que te dão repertório e trazem argumentos para discorrer sobre o assunto na hora da redação. Escolha uma ou várias opções e divirta-se aprendendo!

### **Livro**

Harry Potter: No Livro, Harry é mais valorizado e incluso a partir do momento que mostra suas habilidades no quadribol.

### **Filmes/Séries**

Coach Carter: treino para vida (Netflix)

Meu nome é Rádio (Youtube)

Institutos / Entidades

Instituto "Bola pra Frente"

O Projeto "Nadando na frente", busca desenvolver ações de incentivo à prática esportiva por meio de programas gratuitos para as famílias e crianças de baixa renda no interior de São Paulo.

## • RELEVÂNCIA

Brasileiros ligam finanças pessoais a sentimentos ruins e perpetuam tabu sobre dinheiro. Nunca se falou tanto sobre dinheiro, finanças pessoais e investimentos como atualmente. Com a ajuda da internet, conectando qualquer pessoa de qualquer lugar do mundo a outras, diversos conteúdos são disseminados rapidamente e a educação financeira é um deles. Nos últimos anos, houve uma explosão de youtubers, sites jornalísticos (Valor Investe “nasceu” em maio de 2019) e cursos sobre o tema. Mas o brasileiro segue distante de quebrar o tabu – construído ao longo de décadas – com o assunto dinheiro.

A raiz do problema está muito mais nas questões psicológicas que os brasileiros têm com suas finanças do que com as informações disponíveis sobre o assunto. A constatação é de um amplo

estudo do Itaú Unibanco, em parceria com o Datafolha e a consultoria Box1824, sobre a relação emocional do brasileiro com dinheiro, e publicado pela primeira vez pelo Valor Investe. *Foram ouvidos 2.071 brasileiros, sendo 49% homens e 51% mulheres das classes A, B, C, D e E, com idades entre 16 e 65 anos em todo o Brasil pelo Datafolha. Desses, metade (49%) evita até mesmo pensar em dinheiro para não ficar triste. Como o que os olhos não veem, o coração não sente, diz o ditado popular, 46% dos brasileiros preferem nem olhar para o próprio dinheiro porque acreditam estar fazendo algo errado em termos financeiros.*

(...)

O tabu dos brasileiros em geral com o dinheiro é tão grande que a discussão vai além de posses, do tamanho da conta do cartão de crédito ou do que tem no carrinho do supermercado. Para boa parte dos pesquisados, o dinheiro (sua escassez ou abundância) pode moldar/mudar o caráter, como sugere um homem de 27 anos, em São Paulo, ao afirmar que “o dinheiro corrompe a família, as pessoas, é um divisor de águas”.

Diante disso, o estudo buscou em quatro pilares – individual, familiar, social e cultural – entender como se deu a construção de todo esse tabu com o dinheiro e as formas de romper essa barreira para ampliar o entendimento do brasileiro sobre o tema e melhorar sua vida financeira..



## • **REPERTÓRIOS E ARGUMENTOS**

Separamos algumas dicas de conteúdo para te ajudar a refletir sobre o tema. São livros, filmes, séries e citações que te dão repertório e trazem argumentos para discorrer sobre o assunto na hora da redação. Escolha uma ou várias opções e divirta-se aprendendo!

### **Livro**

Do mil ao milhão: Sem cortar o cafezinho (Thiago Nigro)

Me poupe! 10 passos para nunca mais faltar dinheiro no seu bolso (Nathalia Arcuri)

### **Filmes/Séries**

Até que a Sorte nos Separe (Netflix)

Explicando o Dinheiro (Netflix)

Os Delírios de Consumo de Becky Bloom (Amazon Prime Video)

### **Filosofia/Sociologia**

“A boa educação é moeda de ouro. Em toda a parte tem valor.”

Padre Antônio Vieira, filósofo e escritor.

“A educação tem por objetivo suscitar e desenvolver na criança estados físicos e morais que são requeridos pela sociedade política no seu conjunto.”

Émile Durkheim, psicólogo, filósofo e sociólogo.

## 2.3 APOSTA 3: OS DESAFIOS DA MOBILIDADE URBANA NO BRASIL

“O trânsito tornou-se uma das maiores dores de cabeça para a população. O acúmulo de veículos nas ruas causa prejuízos, estresse, acidentes e poluição, e tende a piorar nos próximos anos, caso não sejam adotadas políticas mais eficientes.”

(Fonte: <https://descomplica.com.br/artigo/tema-de-redacao-mobilidade-urbana-no-seculo-xxi-and8211-o-ir-e-vir-em-questao-na-sociedade-brasileira/45m/>)

### • **ALUSÃO HISTÓRICA**

Governo de Juscelino Kubitschek, plano de metas, indústria automobilística e a cultura do carro.

Fordismo: Segunda Revolução Industrial, com a implementação do modelo produtivo conhecido como “Fordismo”, houve uma produção em alta escala, principalmente na área da indústria automobilística.

Primeira Revolução Industrial: com a política do Cercamento, o êxodo rural foi intensificado. Assim, aumentou-se a densidade populacional urbana.

### • **TEXTOS MOTIVADORES**

#### • **TEXTO I**

A mobilidade urbana se apresenta como um desafio não só nos centros urbanos do Brasil, mas também nas grandes metrópoles do mundo. Deslocamento de pessoas, em busca de bens e serviços de qualidade, oportunidades de qualificação e empregos, acarreta, nas regiões metropolitanas e grandes capitais, localidades de concentração populacional.

O notório inchaço urbano obriga com urgência a harmonia e agilidade o deslocamento de bens e pessoas com deficiência, conforto e segurança além de mitigar os impactos ambientais, visuais e de poluição sonora e atmosférica, ressaltando também modelos de minimização da exclusão social.”

(Fonte: <http://educacao.globo.com/geografia/assunto/atualidades/mobilidade-urbana.html>)

## • TEXTO II

O trânsito caótico das grandes cidades é um problema que cresce a cada ano. Ele é apenas um dos reflexos dos desafios da mobilidade urbana no Brasil, a qual tem sido amplamente discutida nos últimos anos não apenas pela população como também pelos setores públicos e privados.

O direito de ir e vir esbarra em dificuldades de compartilhamento das vias entre pessoas, carros, motos, bicicletas, caminhões e ônibus. Por outro lado, trens e metrô já não suportam a quantidade de usuários nos horários de pico e estão sempre com lotação máxima, causando grande desconforto aos usuários.

(Fonte:

<https://audaztec.com.br/blog/conheca-os-principais-desafios-da-mobilidade-urbana-no-brasil/>)

## • TEXTO III

“O momento atual é uma oportunidade para as cidades repensarem suas redes de infraestrutura de micromobilidade, não somente a elétrica, mas também, o deslocamento a pé, de bicicleta e por outros meios. Podemos sair dessa pandemia repensando nossa matriz de mobilidade e a nossa matriz energética para possibilitar a mobilidade”. Essas sugestões foram apresentadas pela arquiteta e urbanista, membro do IAB/SP e coordenadora de Urbanismo e Mobilidade na Vital Strategies, Hannah Arcuschin, e pelo engenheiro e executivo de empresas de Energia e Mobilidade Urbana no Brasil, Europa e América Latina, Cristiano Saito, durante o webinar promovido no dia 11 pelo Laboratório de Cidades, uma parceria entre o Insper e o Arq.Futuro.

(Fonte: <https://pt.linkedin.com/pulse/vamos-cobrar-melhorias-na-mobilidade-urbana-fernando-braz>)

## • TEXTO IV



(Fonte: (Revista Super Interessante - Novembro/2010))

## • **RELEVÂNCIA**

O que é mobilidade urbana e seus motivadores? O termo é geralmente empregado para referir-se ao trânsito de veículos e também de pedestres, seja por meio do transporte individual (carros, motos etc.), seja pelo uso de transportes coletivos (ônibus, metrô etc.).

**“Por que a mobilidade urbana se tornou um dos maiores desafios da sociedade?”**

A mobilidade urbana é algo que requer especial planejamento, na medida em que o crescimento populacional exige cada vez mais uma solução que seja capaz de atender o número de pessoas que precisam se deslocar diariamente, de forma rápida, segura e saudável.

Há muito tempo os meios de transporte não são suficientes para levar trabalhadores para os seus trabalhos, estudantes para as escolas, pessoas em geral para os seus compromissos ou atividades de lazer.

Além de não serem suficientes, muitas vezes os locais onde podem ser apanhados obrigam as pessoas a fazerem percursos grandes a pé ou sair de casa muito cedo, tendo em conta a frequência com que passam. Em um ou outro caso, é preciso também avaliar a segurança desses percursos.

Acresce que para não passar por certos apertos nos ônibus lotados, por exemplo, quem pode prefere levar o seu próprio meio de transporte. Mais cômodo, o carro permite, de certa forma, sair às horas escolhidas, bem como transportar aquilo que se quer.

Acontece que o número de carros passou a ser tão grande que as ruas já não são capazes de abrigar todos nas chamadas “horas de ponta”. Isso aconteceu em função de vários fatores, não só pela comodidade, mas pelas facilidades de crédito que permitiram que muitas pessoas adquirissem automóveis.

**“Quais as consequências da mobilidade urbana?”**

Todos os dias de manhã e ao fim do dia, o trânsito fica crítico. As pessoas perdem muito tempo em congestionamentos, tempo que poderia ser usufruído de forma mais produtiva e menos estressante.

Assim, aliado à perda de tempo e de qualidade de vida, ainda temos os prejuízos ambientais decorrentes da poluição dos veículos.

O problema alcançou proporções tão grandes que, o que parentemente era uma grande solução, deixou de ser a partir do momento que as pessoas conseguiram “dar a volta” no rodízio de carros. Essa foi uma proposta da cidade de São Paulo que permite apenas determinadas matrículas circularem conforme os dias da semana. Para não serem apanhados por esses dias, quem pôde, comprou um segundo carro para escapar de vez do rodízio.

(Fonte: <https://elib.tips/mobilidade-urbana-os-passos-para-uma-redacao-nota-1000-no-enem.html>)



## • REPERTÓRIOS E ARGUMENTOS

Separamos algumas dicas de conteúdo para te ajudar a refletir sobre o tema. São livros, filmes, séries, podcasts e citações que te dão repertório e trazem argumentos para discorrer sobre o assunto na hora da redação. Escolha uma ou várias opções e divirta-se aprendendo!

### Livro

Mobilidade Urbana e Cidadania (Eduardo Alcântara de Vasconcellos)

Poema “Cota Zero”, de Carlos Drummond de Andrade

### Filmes/Séries

Bikes vs Cars, de Fredrik Gertten (documentário no Youtube)

Perrengue - O desafio da Mobilidade em São Paulo, de Murilo Azevedo (documentário no Youtube)

## 2.4 APOSTA 4: “ESPORTE COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO”

“O esporte tem sido uma importante ferramenta quando o assunto é inclusão social. Além de promover a convivência em grupo, atividades desse tipo ajudam no crescimento pessoal, na percepção da participação de cada um na sociedade, no aprimoramento da disciplina, no respeito ao próximo, entre diversos outros aspectos.”

(Fonte: <https://institutoreacao.org.br/inclusao-social-o-que-e-e-como-praticar/>)

### • **ALUSÃO HISTÓRICA**

Valorização do esporte na Grécia (criação dos Jogos Olímpicos)  
Jogos Paraolímpicos de Tóquio 2020, em 2021, participação histórica do Brasil.

### • **TEXTOS MOTIVADORES**

#### • **TEXTO I**

A prática esportiva tem sido um importante aliado de jovens em todo o mundo. Os esportes promovem a integração e inclusão social mantendo o corpo saudável e a mente ocupada seja por meio do fator educador onde o esporte é uma ponte entre os jovens de classes mais humildes e a esperança de uma vida melhor, longe da pobreza e muitas vezes longe da criminalidade, seja no fator inclusivo onde a paixão pelo esporte une diferentes pessoas de diferentes classes em um único objetivo, torcer pela vitória.

(Fonte: <https://conceitos.com/esporte/> - adaptado)

#### • **TEXTO II**

Uma das ferramentas mais poderosas para promover a inserção social de pessoas com deficiência é o esporte. Isso porque as práticas esportivas proporcionam o papel de ser atleta, que envolve o pertencimento a um grupo com objetivos específicos em comum, o autoconhecimento e todo um padrão de comportamentos que precisa ser adotado, o social por meio do esporte.

(Fonte: <https://sindjustica.org.br/esporte-e-ferramenta-de-inclusao-social-para-pessoas-com-deficiencia/>)

### • **TEXTO III**

Mais de 96% dos municípios (5.368) brasileiros têm instalações esportivas de propriedade das prefeituras. As administrações estaduais são donas de outras 1.026 estruturas. O percentual de municípios que executaram ações, projetos e programas na área do esporte em 2016 era de 95,6% (5.329), aumento significativo em relação a 2003, que era de 86,9% (4.829). As ações se dividiam entre projetos na área escolar (83%), no alto rendimento (60,1%), em experiências voltadas para o lazer (87,7%) e na vertente da inclusão social (59%).

(Fonte: <http://rededoesporte.gov.br/pt-br/noticias/instalacoes-esportivas-estao-presentes-em-96-dos-municipios-brasileiros>)

### • **TEXTO IV**



(Fonte: <https://blogdotarso.com/2011/10/25/charges-ongs-esportivas/>)

### • **RELEVÂNCIA**

#### **O esporte como ferramenta de inclusão social**

O esporte é uma das mais importantes ferramentas sociais para melhorar o desenvolvimento de um país, pois aproxima as pessoas e promove o exercício não somente do corpo, mas também da mente, para que os praticantes possam alcançar resultados mais expressivos na sua vida profissional, estudantil e social como um todo.

As atividades esportivas regularmente proporcionam uma vida mais saudável, além de ser um ótimo instrumento de inclusão social, com o acesso a novos ciclos de amizade e diversão para aqueles em condições mais desfavoráveis.

## 2.5 APOSTA 5: “ASSÉDIO POR INTRUSÃO (STALKING)”

“O stalking pode acontecer de diversas formas, como: envio de inúmeras mensagens, e-mails, telefonemas, tentativas de invasão de contas virtuais. Muitas vezes, o stalker se esconde através de perfis falsos para perseguir a vítima na internet. O stalker pode ainda seguir a vítima presencialmente, rondando sua residência e trabalho, e frequentando lugares por ela comuns. São atitudes que geram nas vítimas um enorme constrangimento, medo, aflição e sensação de invasão de sua vida e intimidade. Muitas vítimas precisam alterar profundamente suas rotinas para evitar os assédios constantes, e podem desenvolver transtornos psicoemocionais, como síndrome do pânico, estresse e transtorno de ansiedade.”

(Fonte: <https://relpredacao.com.br/a-pratica-do-stalking-no-brasil/>)

- **TEXTOS MOTIVADORES**

- **TEXTO I**

A expressão “Assédio por Intrusão” e o termo em inglês “Stalking” designam a ação de perseguição deliberada e reiterada perpetrada por uma pessoa contra a vítima, utilizando-se das mais diversas abordagens tais como agressões, ameaças ou ofensas morais reiteradas, assédio por telefone, e-mail, cartas ou a simples presença afrontante em determinados lugares frequentados pela vítima (escola, trabalho, clubes, residência, etc).

A conduta varia desde agressões físicas, ofensas morais, ameaças, violações sexuais até práticas aparentemente menos graves ou mesmo de cunho afetivo, tais como mensagens amorosas e abordagens com propostas de relacionamento. Ocorre que mesmo nestes últimos casos a conduta do “stalker” é incomodativa, desagradável e insistente para além do tolerável, ocasionando inconveniências e constrangimentos.

(Fonte:

<https://jus.com.br/artigos/91385/perseguiacao-stalking-ou-assedio-por-intrusao-lei-14-132-21>)

## • TEXTO II

Dados da Secretaria de Segurança Pública mostram que os boletins de ocorrência registrados desde a sanção presidencial até 30 de junho foram 2.822. O número representa uma disparada nas denúncias desde que o (stalking) foi incluído no código penal como crime-de um 1º de janeiro de 2020 a 31 de março de 2021, as ocorrências registradas foram 188.

(Fonte: Revista Veja)

## • TEXTO III

A maioria das ocorrências de perseguição foram dentro de uma residência (54,7%), não necessariamente a da vítima, e em vias públicas (26,3%). A grande maioria das vítimas considerando o recorte de gênero foram as mulheres (80,8%). Na faixa etária, pessoas entre 30-39 anos foram 33,2% das vítimas. A cidade que mais teve registros de boletins de ocorrência foi a capital paulista, com percentual de 24,8%. Esses dados são da Secretaria de Segurança Pública.

(Fonte: <https://veja.abril.com.br/blog/maquiavel/estado-de-sp-registra-em-media-31-ocorrencias-de-stalking-por-dia/> - adaptado)

## • TEXTO IV



(Fonte: <https://edu.gcfglobal.org/pt/seguranca-na-internet/o-que-e-stalking/1/>)

## • RELEVÂNCIA

A expressão “Assédio por Intrusão” e o termo em inglês “Stalking” designam a ação de perseguição deliberada e reiterada perpetrada por uma pessoa contra a vítima, utilizando-se das mais diversas

abordagens tais como agressões, ameaças ou ofensas morais reiteradas, assédio por telefone, e-mail, cartas ou a simples presença afrontante em determinados lugares freqüentados pela vítima (escola, trabalho, clubes, residência etc).

Segundo Damásio, “Stalking é uma forma de violência na qual o sujeito ativo invade a esfera de privacidade da vítima, repetindo incessantemente a mesma ação por maneiras e atos variados, empregando táticas e meios diversos: ligações nos telefones celular, residencial ou comercial, mensagens amorosas, telegramas, ramalhetes de flores, presentes não solicitados, assinaturas de revistas indesejáveis, recados em faixas afixadas nas proximidades da residência da vítima, permanência na saída da escola ou trabalho, espera de sua passagem por determinado lugar, freqüência no mesmo local de lazer, em supermercados, etc. O stalker, às vezes, espalha boatos sobre a conduta profissional ou moral da vítima, divulga que é portadora de um mal grave, que foi demitida do emprego, que fugiu, que está vendendo sua residência, que perdeu dinheiro no jogo, que é procurada pela polícia etc. Vai ganhando, com isso, poder psicológico sobre o sujeito passivo, como se fosse o controlador geral dos seus movimentos” (JESUS, 2008).

Conforme se vê a conduta de “Stalking” é bastante variada, abrangendo uma série praticamente indeterminada de ações e podendo ter por sujeitos ativo e passivo qualquer pessoa. A conduta varia

desde agressões físicas, ofensas morais, ameaças, violações sexuais até práticas aparentemente menos graves ou mesmo de cunho afetivo, tais como mensagens amorosas e abordagens com propostas de relacionamento. Ocorre que mesmo nestes últimos casos a conduta do “stalker” é incomodativa, desagradável e insistente para além do tolerável, ocasionando inconveniências e constrangimentos.

Embora as condutas variem, mantêm em comum certos traços como a reiteração dos atos, a violação da intimidade e da privacidade da vítima e o constrangimento com conseqüente dano psicológico e emocional ao ofendido. Nesse quadro será também comum a ofensa à reputação da vítima, mudanças forçadas de seu modo de vida e restrições à sua liberdade de ação e locomoção (JESUS, 2008).



## • **REPERTÓRIOS E ARGUMENTOS**

Separamos algumas dicas de conteúdo para te ajudar a refletir sobre o tema. São livros, filmes, séries e citações que te dão repertório e trazem argumentos para discorrer sobre o assunto na hora da redação. Escolha uma ou várias opções e divirta-se aprendendo!

### Livro

1984, George Orwell

Verity, Colleen Hoover

Teto para Dois, Beth O'Leary

### Filmes/Séries

Privacidade Hackeada (documentário)

O dilema das Redes (documentário - Netflix)

The vampire Diaries (Globoplay)

You (Netflix)

Crepúsculo (Netflix)

13 reasons why (Netflix)

Control Z (Netflix)

La casa de Papel (Netflix)

A mulher na Janela (Netflix)

Black Mirror (Netflix)

Clickbait (Netflix)

Stranger Things (Netflix)

Biohackers (Netflix)

# CAPÍTULO 3

## 3.1 COMO LIDAR COM A ANSIEDADE PRÉ-ENEM

Consta que Napoleão estudava detidamente as biografias dos generais contra quem iria guerrear. Dessa maneira, tentava antecipar suas estratégias e suas movimentações no terreno. Como foi um dos maiores generais da história, vale a pena levar a sério o seu conselho. (CASTRO, p. 164, 2015)

Portanto, a primeira providência para lidar com a ansiedade é saber o máximo sobre a organização da prova, número de questões, como elas estão distribuídas e o formato.

### **CONHEÇA O GENERAL INIMIGO!**

Se você quer saber mais sobre a estrutura da prova, segue um vídeo super interessante do Canal Curso Enem Gratuito [https://www.youtube.com/watch?v=5jq\\_kcNYzUo](https://www.youtube.com/watch?v=5jq_kcNYzUo)

### **NERVOSISMO E ANSIEDADE SÃO NORMAIS. MAS A AFOBAÇÃO ATRAPALHA!**

Nosso corpo reage quando nos sentimos em perigo. A adrenalina, a ansiedade e o nervosismo se tornam inimigos invisíveis. Por isso, para eliminar esses infiltrados que podem prejudicar todo seu planejamento, é preciso utilizar sua arma secreta nesta batalha: o seu intelecto. Utilize a razão para compreender o que você está sentindo, reconhecer essas ameaças e dominá-las, para entrar em campo e fazer a prova.

A ansiedade e o nervosismo consomem nossa energia e ocupam boa parte da nossa mente, deixando menos espaço para a capacidade de raciocínio para resolver as questões.

Mas como dominá-los?

## • O SEGREDO DOS BONS FAZEDORES DE PROVAS:

### Na semana anterior a prova:

- Durma cedo todos os dias na semana que antecede a prova. Desligue o celular algumas horas antes de dormir para ter um sono tranquilo.
- Evite pessoas que vão te pressionar sobre esse assunto! Uma semana de férias dos 'chatos'.
- Relaxamento é top! Experimente!
- Meditação - Dica de aplicativo: <https://lojongapp.com/>
- Ouça suas músicas preferidas.

### No dia da prova:

- Aceite que você não vai acertar todas as questões. Há muitas perguntas impossíveis, desenvolvidas para serem assim.
- Não entre em rodinhas de candidatos. Haverá alguns muito assustados e o pânico dos outros é contagioso.
- Pela mesma razão, pouco antes da prova não é hora para um aluno arguir ou "tomar a lição" do outro. Pode ser uma boa ideia, se isso acontecer bem antes. Mas, na porta da sala de prova, só faz aumentar a adrenalina.
- Aceite que o início da prova é muito mais tenso. É preciso esquentar os motores e não se assustar com perguntas cuja resposta você não sabe.
- Pense na prova. Não se desconcentre, olhando o tênis do colega ou outras distrações menos confessáveis.
- Se as coisas não caminham bem e você começa a se afobar, pare e relaxe, mesmo durante a prova. Parece tempo perdido, mas não é.
- Em caso de dúvidas, não deixe de pedir esclarecimentos a quem fiscaliza a prova.

## 3.2 CHEGOU O GRANDE DIA!

### ORGANIZANDO OS PENSAMENTOS:

Analise as estratégias e as manhas do general inimigo para definir como avançar!

Sabemos que a prova é formada por questões de múltipla escolha e redação, portanto, por onde começar? Agora que você já conhece o general que vai enfrentar: comece por onde se sentir mais seguro e confortável. Vamos pensar um pouco mais...

## • **GESTÃO DO TEMPO DE PROVA:**

**1º DIA - 5 HORAS E MEIA - 90 QUESTÕES + REDAÇÃO**  
45 questões de Linguagens, Códigos e suas Tecnologias  
45 questões de Ciências Humanas e suas Tecnologias

Sugerimos começar pela redação! Calcula-se que você deve levar de 1 hora a 1 hora e 20 minutos para produzir a redação e passá-la a limpo.

Quanto às questões de múltipla escolha, calcula-se que o tempo gasto para 10 a 15 questões gira em torno de 30 minutos. Lembrando que isso é uma média! Você pode gastar um pouco mais ou um pouco menos.

Considere ainda que há necessidade de passar as respostas para o cartão-resposta, sem erros. Então, nada de folga no tempo! Mantenha o ritmo! Treine antes para saber a sua média de tempo por questão!

**2º DIA - 5 HORAS - 90 QUESTÕES**  
45 questões de Matemática e suas Tecnologias  
45 questões de Ciências da Natureza e suas Tecnologias

Embora aparente ser mais tempo, são questões que podem exigir cálculos. Portanto, o tempo gasto para resolver de 10 a 15 questões também gira em torno de 30 minutos. Mantém-se a dica: resolva primeiro aquelas que considerar mais fáceis!

## • **ESTRATÉGIA DE PROVA:**

Em seguida, partindo para as questões de múltipla escolha, comece pela área que você mais gosta. Marque logo aquelas que você considera fácil e já sabe a resposta na primeira vez que leu.

Nas questões que você julgar mais complexas ou mais longas, faça uma marca para retornar a elas no final da primeira leitura. Sugerimos que você crie uma legenda com um símbolo para questão difícil e outro para questão longa. Desta forma, quando retornar, poderá saber com qual deve lidar primeiro. Não se esqueça de marcar as não respondidas de alguma forma!!!

Nesta primeira leitura, não se demore muito naquelas que julgar longas ou difíceis!

ENEM não tem pegadinha! Aquela pergunta que você achou a resposta muito fácil, é fácil mesmo!

**Dica quente:** Questões longas com texto - leia primeiro o enunciado e as opções de resposta para que, quando ler texto da questão, você saiba o que enxergar.

## • **ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE O DIA DA PROVA...**

**Você não quer ser um atrasado do ENEM, né?**

### **O QUE LEVAR:**

- Documento oficial de identidade COM FOTO.
- Caneta preta com tubo transparente.
- Mais de uma máscara.
- Frasco de álcool líquido ou em gel (mas também será disponibilizado pelo Inep).
- Sua própria garrafa de água para consumo (não precisa ser em material transparente).
- Cartão de inscrição (não é obrigatório).
- Alimentos (opcional): recomenda-se levar alimentos leves, como sanduíches naturais, chocolates, barrinhas de cereais, etc. Para beber, a água é uma boa pedida.

**E o Celular?** Antes de você entrar na sala, deverá desligar o aparelho, tirar a bateria e guardá-lo em uma embalagem que será fornecida pelo fiscal de sala.

### **O QUE NÃO PODE LEVAR:**

- Acessórios: óculos escuros, boné, chapéu, tiaras, gorros e demais acessórios próprios para usar na cabeça. Recomenda-se evitar usar pulseiras, colares e brincos que possam incomodar e, com isso, atrapalhar a concentração na hora da prova.
- Materiais escolares: não pode levar para o Enem lápis, lapiseira, borracha, caneta com material não transparente, livros, anotações e impressos gerais.
- Equipamentos eletrônicos: é proibido portar objetos como calculadora, agenda eletrônica, ipod, tablet, gravador, pen drive, mp3, relógio, receptores e transmissores de dados e mensagens.

## • OUTRAS DICAS QUENTES:

### O QUE LEVAR:

- Usar roupas e sapatos com os quais se sinta confortável de acordo com a região onde você mora.
- Comparecer ao local de aplicação com antecedência de uma hora para facilitar a entrada.
- Respeitar o distanciamento social e usar máscara cobrindo totalmente o nariz e a boca.

IMPORTANTE: No momento de se identificar, antes de entrar na sala de provas, retirar a máscara pelo elástico para que o chefe de sala possa verificar a fisionomia e a foto do documento de identificação. Após essa etapa higienizar as mãos com álcool em gel e seguir as demais instruções do chefe de sala.

- Permanecer de máscara durante a aplicação sendo permitido retirá-la em momentos restritos, como beber água e se alimentar.
- Higienizar as mãos em caso de troca de máscara ou em qualquer tipo de contato com materiais ou pessoas durante a aplicação.

AVISO: Caso o candidato apresente sintomas da Covid-19 na semana que antecede a aplicação do exame ou em sua véspera, não deverá comparecer ao local de provas, podendo solicitar reaplicação na Página do Participante

**Você está pronto(a) para essa batalha!  
Acredite e viva esta experiência!**

### REFERÊNCIA:

CASTRO, Cláudio de Moura. Você sabe estudar? Quem sabe, estuda menos e aprende mais. Porto Alegre: Penso, 2015.

## **SOBRE A DOCTUM**

A Rede de Ensino Doctum é uma instituição cuja missão é a transformação de vidas por meio da educação. Um dos principais eixos norteadores de nossa estratégia é o fortalecimento da dimensão social, desenvolvendo parcerias que estabeleçam laços com importantes setores da sociedade. Priorizando o progresso de nossos alunos, buscamos oferecer uma educação libertadora e humanista.

Nosso legado educacional se iniciou há 85 anos, a partir da implantação do Colégio Caratinga, em 1936, na cidade de Caratinga - MG. O projeto foi marcado por diversas iniciativas pioneiras que resultaram na Rede Doctum, uma das principais instituições de ensino do país.

Atualmente a Doctum está presente nos Estados de Minas Gerais e Espírito Santo e, além dos cursos de Graduação e Pós-graduação, conta com unidade de Educação Básica e Ensino Técnico. É referência no ensino jurídico nas cidades em que atua, tem autorização e reconhecimento do MEC em suas ofertas, e o principal: o reconhecimento de toda a comunidade acadêmica em que está inserida.

**Conheça nossos cursos e saiba mais em [www.doctum.edu.br](http://www.doctum.edu.br)**

---

Este conteúdo foi produzido e organizado pela Rede de Ensino Doctum para distribuição gratuita. O material não poderá ser comercializado ou reproduzido sem prévia autorização.

Textos: Professora Giselle Cristina de Souza Dutra (capítulos 1 e 3) e Professor Sérgio Luís Soares Araújo (capítulo 2)

Organização: Gerência de Comunicação e Marketing  
Capa e Diagramação: Arthur Rocha