

TRILHA ESCALADA + ACELERE NO ENEM · FICHA COMPLETA

Ficha completa das três aulas

Texto integral das fichas técnicas das aulas 1, 2 e 3, com dados do vídeo, 4 Ds, teoria da mudança, ciclo da aula, BNCC e EntreComp, roteiro e produção. O resumo visual da trilha está no arquivo “trilha-acelere-no-enem.pdf”.

FICHA COMPLETA · AULA 1 DE 3

Você não vai estudar tudo

TÍTULO	Você não vai estudar tudo	ENTRECOMP	2.1 Self-awareness · 2.2 Motivation · 3.2 Planning
TRILHA-MÃE	Série Escalada + Acelere no ENEM (3 aulas gravadas, exibidas de 14 a 16/09/2026)	FRUTO-RÁPIDO	Plano 7D: uma prioridade, uma meta possível para 7 dias, uma coisa a reduzir e o primeiro passo
EIXO	EU	TEMPO-ALVO	Vídeo de 7min42 + guia de aplicação de cerca de 10 min
MACRO-TEMA	Autoconhecimento e Projeto de Vida (gestão do tempo e protagonismo na reta final do ENEM)	ENCAIXE NA TRILHA	Abre a série; a aula 3 retoma o A.C.E.L.E.R.A. no fechamento
PÚBLICO	Estudantes do Acelere no ENEM, preparatório gratuito e online para o ENEM, em Pernambuco	GRAVAÇÃO	Concluído (11/09/2026)
BNCC (CGS)	CG6 Trabalho e Projeto de Vida · CG8 Autoconhecimento · CG10 Responsabilidade e Cidadania	RESPONSÁVEL	Apresentação: Ingrid Pereira · Edição final: Anazélia Navarro

Subtítulo: A.C.E.L.E.R.A., um ciclo de sete passos para decidir o que estudar primeiro quando falta tempo e sobra matéria, e o Plano 7D da próxima semana.

Trilha: Escalada + Acelere no ENEM (Aula 1 de 3)

Diante do tempo que eu tenho, o que eu consigo fazer?

1. Ficha técnica

Formato e tempo-alvo: vídeo gravado de 7min42 (exibido em 14/09/2026, às 18h, pelo Acelere no ENEM) + guia de aplicação em PDF, de duas páginas, para cerca de 10 minutos de escrita.

Objetivo de aprendizagem: Ao final, o estudante escolhe uma prioridade de estudo pelo critério do que muda o resultado e do que cabe na rotina, e escreve um plano para os próximos 7 dias com uma meta possível, algo a reduzir e um primeiro passo concreto.

Pré-requisitos: nenhum. É a aula de abertura da série.

Entregável (fruto-rápido): Plano 7D, com quatro respostas: “Minha principal prioridade é...”, “Uma meta possível para os próximos sete dias é...”, “Uma coisa que eu preciso reduzir ou limitar é...” e “Meu primeiro passo será...”.

Materiais: vídeo da aula; guia “A.C.E.L.E.R.A. e Plano 7D” em PDF (atividade para estudantes); papel e caneta ou as notas do celular.

Acessibilidade: legenda em português queimada no vídeo; card na tela com as sete letras do A.C.E.L.E.R.A., destacando a etapa em curso; guia que orienta, no celular, a responder no caderno ou nas notas.

1.1 Dores, dúvidas, dilemas e desejos (4 Ds)

Dores:

- A sensação de atraso: “eu estou atrasado”, “não vai dar tempo”
- Muitas frentes ao mesmo tempo: dez matérias, trabalhos da escola, provas, família, amigos, redes sociais e, às vezes, trabalho
- O cansaço de conciliar escola, estudos e outras responsabilidades

Dúvidas:

- O problema é falta de tempo ou falta de estratégia?
- O que vem primeiro quando tudo parece urgente?
- Quanto tempo de estudo por dia é possível de verdade?

Dilemas:

- Estudar tudo ou escolher uma prioridade
- A rotina ideal ou a rotina que dá para cumprir
- Colocar mais tarefas ou abrir espaço reduzindo alguma coisa

Desejos:

- Sair da sensação de atraso com um plano que caiba na semana
- Saber o que fazer com a hora livre de hoje
- Chegar à prova sentindo que fez escolhas

Implicações de design:

- Começar pelo estado do estudante (check-in de uma palavra) antes da ferramenta
- Trocar “como estudar tudo” por “o que eu consigo fazer com o tempo que tenho”
- Cada letra da ferramenta termina numa pergunta que o estudante responde para si
- Fechar com um plano curto (7 dias) e um primeiro passo com verbo, quantidade e conteúdo

1.2 Teoria da mudança

ATIVIDADES

Vídeo com check-in, A.C.E.L.E.R.A. passo a passo e construção do Plano 7D; guia com comparação de três tarefas por dois critérios e três encontros marcados

RESULTADO IMEDIATO

Plano 7D escrito, com prioridade, meta de 7 dias, o que reduzir e primeiro passo

RESULTADOS EM 30 A 90 DIAS

Estudante cumpre blocos de estudo menores e revisa o plano a cada semana até o ENEM

IMPACTO EM 6 A 12 MESES

Estudante que decide o que estudar com base no tempo real que tem, na prova e depois dela

INDICADORES

Exibição da aula, acessos ao guia, planos compartilhados pelos estudantes nos grupos do Acelere (dados pendentes, confirma João Pedro Marinho, do Acelere no ENEM)

1.3 Ciclo da aula

1. **Recurso Ativador:** vídeo com a pergunta “Talvez a pergunta mais importante não seja como é que eu consigo estudar tudo. Talvez seja: diante do tempo que eu tenho, o que eu consigo fazer?”.
2. **Ação:** responder, letra a letra, às perguntas do A.C.E.L.E.R.A. (Avaliar, Classificar, Escolher, Limitar, Executar, Revisar, Ajustar) e completar as quatro frases do Plano 7D.
3. **Reflexão:** “O problema é realmente falta de tempo ou pode ser falta de estratégia?” e, no guia, “sua palavra mudou?”.
4. **Feedback:** as etapas Revisar e Ajustar (“Funcionou? Eu consegui cumprir?”) e a checagem do guia: o plano protege uma prioridade, começa com uma ação pequena, tem três encontros marcados e termina com revisão.
5. **Fruto-rápido:** Plano 7D escrito, com o primeiro passo marcado na semana.

Fala do 1º minuto: “Se você tivesse que definir como está se sentindo em uma única palavra, qual seria? Escolha uma.”

1.4 BNCC e EntreComp

BNCC (Competências Gerais):

- **CG6 Trabalho e Projeto de Vida:** fazer escolhas alinhadas ao projeto de vida. *Como aparece:* o estudante escolhe a prioridade da semana pensando na prova que quer fazer.
- **CG8 Autoconhecimento e autocuidado:** conhecer-se e cuidar da saúde física e emocional. *Como aparece:* o check-in de uma palavra e a etapa Avaliar (“Como está seu nível de energia?”); no guia, a etapa Limitar pede para preservar o sono.
- **CG10 Responsabilidade e Cidadania:** agir com autonomia, responsabilidade e determinação. *Como aparece:* o estudante assume a decisão do que vem primeiro e do que reduzir.

[BNCC EM \(PDF MEC\)](#)

EntreComp:

- **2.1 Self-awareness & self-efficacy:** reconhecer forças, limites e a própria capacidade de agir. *Como aparece:* Avaliar “onde eu estou agora” antes de montar a rotina.
- **2.2 Motivation & perseverance:** manter o esforço diante de dificuldades. *Como aparece:* Revisar sem se julgar e Ajustar sem recomeçar do zero.
- **3.2 Planning & management:** definir prioridades e planos de ação. *Como aparece:* o Plano 7D, com meta de 7 dias e primeiro passo concreto.

[EntreComp \(PDF EUR 27939 EN\)](#)

1.5 Referências

- BNCC EM, EntreComp (links acima)
- Matriz pedagógica Escalada + Acelere no ENEM, Encontro 01 “Eu no controle” (setembro de 2026), base do A.C.E.L.E.R.A. e do Plano 7D

2. Recursos didáticos

2.1 Roteiro de vídeo (7min42)

VERSÃO 1: COM ELEMENTOS VISUAIS

0:00 a 0:04	Vinheta [CARD: “Aula 1 de 3 · Você não vai estudar tudo · Como decidir o que estudar primeiro quando falta pouco tempo”, com as marcas Escalada Sebrae e Acelere no ENEM]
0:04 a 0:56	Abertura [IDENTIFICAÇÃO NA TELA: “Ingrid · Escalada · Acelere no ENEM”]: a Ingrid se apresenta, nomeia a sensação de atraso e troca a pergunta “como eu consigo estudar tudo?” por “diante do tempo que eu tenho, o que eu consigo fazer?”.
0:56 a 1:45	Check-in Uma palavra para a preparação de hoje (correria, ansiedade, cansaço, esperança, foco, confiança) e o porquê dessa palavra.
1:45 a 3:08	Provocação A cena das dez matérias, provas, família e redes; a pergunta “falta de tempo ou falta de estratégia?”; e o exercício da uma hora livre: cinco matérias ou uma prioridade?
3:08 a 6:48	Ferramenta [CARD: “A.C.E.L.E.R.A. · para quando falta tempo e sobra matéria”, acendendo uma letra por vez: Avaliar onde estou · Classificar o que vem antes · Escolher o que cabe · Limitar o que rouba tempo · Executar um passo só · Revisar o que funcionou · Ajustar sem recomeçar] Cada letra com uma pergunta para o estudante responder e um exemplo (“Vou resolver dez questões de função”).

6:48 a 7:15**Aplicação**

As quatro frases do Plano 7D: prioridade, meta para 7 dias, o que reduzir, primeiro passo. “Não é um plano perfeito, é um plano possível.”

7:15 a 7:37**Fechamento**

Volta à pergunta do início: “Diante do tempo que eu tenho, o que eu consigo fazer?”

7:37 a 7:42**Vinheta final**

Legenda em português queimada do começo ao fim.

VERSÃO 2: TELEPROMPTER (ROTEIRO DA GRAVAÇÃO DE 11/09, NA FORMA EM QUE ENTROU NA VERSÃO FINAL)

Ferramenta: A.C.E.L.E.R.A. (Avaliar, Classificar, Escolher, Limitar, Executar, Revisar, Ajustar) · Tom: conversa próxima, acolhe a sensação de atraso antes de propor a ferramenta · A fala no vídeo tem pequenas variações de oralidade em relação ao texto

Olá, estudante! Seja muito bem-vindo ao primeiro encontro da formação do Acelere o ENEM em parceria com o Escalada. Hoje a gente vai conversar sobre uma coisa que parece muito simples, mas que pode fazer uma diferença enorme na sua preparação: o seu tempo.

Mais especificamente: o que você faz com o tempo que você tem.

Porque, quando o ENEM vai chegando, é muito comum aparecer aquela sensação:

Eu estou atrasado. Eu ainda tenho muita coisa para estudar. Eu deveria estar estudando mais. Não vai dar tempo.

E talvez você já tenha pensado alguma dessas coisas. Mas hoje eu quero propor uma mudança de perspectiva.

Talvez a pergunta mais importante não seja: Como eu consigo estudar tudo?

Talvez seja: Diante do tempo que eu tenho, o que eu consigo fazer?

E é sobre isso que nós vamos trabalhar hoje.

Vamos começar com um check-in. Pense na sua preparação para o ENEM neste momento.

Se você tivesse que definir como está se sentindo em uma única palavra, qual seria?

Pode ser: correria, ansiedade, cansaço, esperança, foco, confiança. Ou qualquer outra palavra que represente o seu momento. Escolha uma.

Agora pense: por que você escolheu essa palavra?

Talvez você esteja se sentindo confiante porque percebe que avançou bastante.

Talvez esteja cansado porque está conciliando escola, trabalho, família, estudos e outras responsabilidades.

Talvez esteja ansioso porque olha para tudo o que ainda precisa fazer e parece que a lista nunca termina.

E talvez você esteja sentindo um pouco de tudo isso ao mesmo tempo. Isso também é normal.

Agora imagine a seguinte situação. Você tem: dez matérias para estudar. Trabalhos da escola. Provas. Tarefas. Família. Amigos. Redes sociais. Talvez trabalho. Talvez outras responsabilidades.

E, ao mesmo tempo, existe o ENEM chegando. Aí você olha para tudo isso e pensa: Eu não tenho tempo.

Agora eu quero fazer uma pergunta: o problema é realmente falta de tempo? Ou pode ser falta de estratégia?

Calma. Isso não significa que você tenha tempo sobrando. Talvez você realmente tenha pouco tempo.

Mas existe uma diferença enorme entre não ter tempo suficiente para fazer tudo e não saber o que fazer com o tempo que existe.

Você provavelmente não vai conseguir estudar dez horas por dia. E talvez nem precise.

O objetivo não é transformar você em uma máquina de estudar. O objetivo é aprender a tomar melhores decisões.

Você olha para sua semana e pergunta: O que é mais importante agora? O que cabe na minha rotina? O que eu preciso deixar para depois? O que eu preciso reduzir? E qual é o próximo passo?

Pense na sua própria rotina. Se você tivesse apenas uma hora livre hoje para estudar, o que faria com essa uma hora?

Você tentaria estudar cinco matérias? Provavelmente não. Talvez você escolhesse uma prioridade.

E é exatamente essa lógica que vamos experimentar agora.

Existe uma ferramenta que vamos usar para organizar essa tomada de decisão: A.C.E.L.E.R.A.

Não é uma fórmula para criar a rotina perfeita. É uma forma de parar, olhar para a realidade e decidir o próximo passo.

Avaliar. Onde eu estou agora?

Antes de criar uma rotina impossível, você precisa entender a sua situação real.

Como estão suas notas? Quais matérias você domina? Quais conteúdos ainda são difíceis? Quanto tempo você realmente tem? Como está seu nível de energia?

Qual é hoje o seu principal desafio na preparação para o ENEM? Não precisa ser tudo. Escolha um.

Pode ser matemática. Pode ser redação. Pode ser falta de organização. Pode ser dificuldade para manter constância. Pode ser cansaço.

Identificar o problema já é um começo.

Classificar. O que é prioridade?

Porque nem tudo pode ser prioridade ao mesmo tempo. Se tudo é prioridade, nada é prioridade.

Então pense em três coisas que você precisa fazer nos próximos dias. Agora escolha: qual delas realmente precisa vir primeiro?

Essa escolha é importante. Porque produtividade não é colocar cada vez mais coisas na agenda.

Escolher. O que realmente cabe na minha rotina?

Talvez você queira estudar três horas por dia. Mas consegue? Talvez sua realidade permita uma hora. Ou quarenta minutos. Ou dois blocos de trinta minutos.

Não existe uma rotina universal. Existe a rotina que você consegue sustentar.

Então, em vez de perguntar: Qual seria a rotina perfeita? Pergunte: Qual rotina eu consigo cumprir?

Limitar. O que eu preciso reduzir?

Porque organizar o tempo não significa apenas colocar tarefas. Também significa abrir espaço.

Pode ser reduzir o tempo nas redes sociais. Diminuir distrações. Parar de tentar estudar várias matérias ao mesmo tempo.

Reduzir uma atividade durante alguns dias. Ou até aceitar que você não vai conseguir fazer tudo.

O que mais está roubando seu tempo hoje?

Executar. Depois de avaliar, classificar, escolher e limitar: é hora de fazer.

Mas atenção: não estamos procurando uma grande ação. Estamos procurando o próximo passo concreto.

Em vez de: Vou estudar matemática. Tente: Vou resolver dez questões de função.

Em vez de: Vou melhorar minha redação. Tente: Vou analisar uma redação nota alta e identificar como ela constrói a argumentação.

Quanto mais concreto o próximo passo, mais fácil começar.

Revisar. Depois de fazer, precisamos olhar para o que aconteceu. Funcionou? Consegui cumprir? O tempo foi suficiente? Tive dificuldade?

Revisar não é se julgar. É aprender com a experiência.

Ajustar. O que precisa mudar?

Talvez você tenha planejado uma hora e descobriu que consegue manter quarenta minutos com muito mais concentração. Ajuste.

Talvez tenha percebido que estudar pelo celular gera muitas distrações. Ajuste.

Talvez tenha escolhido uma meta grande demais. Ajuste.

Porque planejamento não é uma prisão. É uma hipótese que pode ser melhorada.

Pense nos próximos sete dias. E complete:

Minha principal prioridade é...

Uma meta possível para os próximos sete dias é...

Uma coisa que eu preciso reduzir ou limitar é...

Meu primeiro passo será...

Pronto. Você acabou de criar o seu Plano 7D, a sua próxima semana.

Não é um plano perfeito. É um plano possível.

E existe uma diferença enorme entre um plano perfeito que nunca acontece e um plano simples que você realmente consegue cumprir.

Quero terminar com a pergunta que começou nosso encontro:

Em vez de pensar: Eu não tenho tempo, experimente perguntar: Diante do tempo que eu tenho, o que eu consigo fazer?

2.2 Verificação de aprendizagem

Esta aula não tem quiz. A verificação de aprendizagem está no guia (2.3), na seção “Confere se o plano cabe”: quatro caixas para marcar (protege uma prioridade que muda meu resultado · começa com uma ação pequena e verificável · tem três encontros marcados na minha semana · termina com revisão e ajuste) e a pergunta “Se uma caixa ficou vazia, o que eu ajusto agora?”.

2.3 Atividade principal: guia “A.C.E.L.E.R.A. e Plano 7D” (PDF, 2 páginas A4)

Para fazer pausando o vídeo, no papel ou no caderno.

Página 1 · Escolha o que merece seu tempo

- Antes de começar: a palavra de chegada à reta final e o que faria com uma hora livre hoje
- A, Avaliar: o principal desafio na preparação
- C, Classificar: três tarefas, cada uma marcada em dois critérios, “Muda meu resultado?” e “Cabe em 7 dias?”
- E, Escolher: entre as tarefas com dois “sim”, a que mais enfrenta o desafio; tempo do bloco (10, 20 ou 40 min)
- L, Limitar: a distração ou compromisso adiável a reduzir na semana, preservando o sono
- E, Executar: o próximo passo com verbo, quantidade e conteúdo (exemplo: resolver 10 questões de função afim)
- R, Revisar: o dia de conferir se o plano coube na vida
- A, Ajustar: a peça do plano que pode diminuir, trocar ou mover

Página 2 · Meu Plano 7D

1. O primeiro passo pequeno (verbo + quantidade + conteúdo)
2. Três encontros com a prioridade na semana: produzir uma tentativa, corrigir ou repetir, contar e ajustar, cada um com dia marcado
3. Checagem do plano (ver 2.2)
4. Fecho: “Diante do tempo que eu tenho, o que eu consigo fazer?”

Arquivo: [Guia da aula 1 - A.C.E.L.E.R.A. e Plano 7D \(atividade para estudantes\).pdf](#)

2.4 Texto de apoio

Esta aula não tem artigo. O texto de apoio previsto para a descrição do vídeo é: “Você abriu a lista de matérias, olhou o tamanho dela e fechou o caderno. Esta aula é sobre a sua próxima hora de estudo e o que cabe dentro dela.”

3. Prontuário de produção

A. Vídeo (7min42):

- Título na vinheta: “Você não vai estudar tudo” · apoio “Como decidir o que estudar primeiro quando falta pouco tempo”
- Título previsto para publicação: “O que estudar primeiro quando falta pouco tempo | ENEM, aula 1 de 3”
- Captação: gravação com celular e teleprompter em 11/09/2026; arquivo final em 4K
- Acessibilidade: legenda em português queimada
- Arte: vinheta de abertura e de fechamento com as marcas Escalada Sebrae e Acelere no ENEM, identificação da apresentadora, card do A.C.E.L.E.R.A. com a etapa em destaque
- Exibição: 14/09/2026, às 18h, pelo Acelere no ENEM

B. Materiais didáticos:

- Roteiro de teleprompter
- Guia de aplicação em PDF (2 páginas A4)
- Legenda queimada no vídeo

C. Indicadores:

- Não houve meta numérica definida antes da exibição
- Audiência e uso do guia: **pendente**, confirma João Pedro Marinho (Acelere no ENEM)

D. Entregáveis finais:

- 01 vídeo: [Aula 1 - VOCÊ NÃO VAI ESTUDAR TUDO.mp4](#)
- 01 roteiro (teleprompter)
- 01 guia em PDF: [Guia da aula 1](#)
- Pasta de entrega: [VERSÃO FINAL](#)
- Link público do vídeo: **pendente**, confirma João Pedro Marinho (Acelere no ENEM)

FICHA COMPLETA · AULA 2 DE 3

Se testa antes do ENEM te testar

TÍTULO	Se testa antes do ENEM te testar	ENTRECOMP	1.2 Creativity · 3.2 Planning · 3.5 Learning through experience
TRILHA-MÃE	Série Escalada + Acelere no ENEM (3 aulas gravadas, exibidas de 14 a 16/09/2026)	FRUTO-RÁPIDO	Plano N.O.V.A. escrito no papel, com três testes marcados (hoje, depois de amanhã e daqui a uma semana), e a primeira testagem feita na própria aula
EIXO	EU	TEMPO-ALVO	Vídeo de 6min53, com cinco pausas para escrever, + guia de aplicação
MACRO-TEMA	Cultura Digital (inovação e novas formas de aprender: testagem, revisão espaçada e uso da IA para fazer perguntas)	ENCAIXE NA TRILHA	Convida para a trilha IA na Prática, do Escalada
PÚBLICO	Estudantes do Acelere no ENEM, preparatório gratuito e online para o ENEM, em Pernambuco	GRAVAÇÃO	Concluído (13/09/2026, regravação)
BNCC (CGS)	CG1 Conhecimento · CG2 Pensamento crítico · CG5 Cultura Digital	RESPONSÁVEL	Apresentação: Lucas Paiva · Edição final: Anazélia Navarro

Subtítulo: N.O.V.A., quatro passos para achar onde o estudo trava e trocar a releitura pela testagem, com plano de revisão em dias separados.

Trilha: Escalada + Acelere no ENEM (Aula 2 de 3)

Onde eu travo, e como eu vou me testar?

1. Ficha técnica

Formato e tempo-alvo: vídeo gravado de 6min53 (exibido em 15/09/2026, às 18h, pelo Acelere no ENEM), com cinco pausas em que o estudante escreve no papel, + guia de aplicação em PDF de duas páginas.

Objetivo de aprendizagem: Ao final, o estudante identifica o ponto exato em que trava num conteúdo do ENEM, define um objetivo que dá para conferir, troca a releitura por uma forma de se testar e marca três momentos de revisão em dias separados.

Pré-requisitos: aula 1 recomendada (a aula 2 abre com “No primeiro, a gente organizou o seu tempo”).

Entregável (fruto-rápido): o papel com as quatro linhas do N.O.V.A. (necessidade, objetivo, variação, aplicação com dias marcados) e o teste de saída: virar o papel, reescrever o plano de memória e comparar.

Materiais: vídeo da aula; papel e caneta; guia “N.O.V.A.” em PDF (atividade para estudantes); opcionalmente, uma ferramenta de IA com o prompt da aula (“Me faz cinco perguntas sobre [o seu conteúdo], no nível do ENEM, uma de cada vez. Espera a minha resposta e só depois me corrige.”); para quem não usa IA, um colega que faça as perguntas, a mão para cobrir as respostas e o alarme do celular para os dias de revisão.

Acessibilidade: legenda em português queimada no vídeo; cards de pausa com a tarefa escrita e o exemplo do apresentador, para quem não pausar acompanhar; card do N.O.V.A. com a letra em curso; prompt da IA mostrado inteiro na tela.

1.1 Dores, dúvidas, dilemas e desejos (4 Ds)

Dores:

- Assistir à explicação inteira, achar que entendeu e travar na questão
- Passar horas vendo vídeo do mesmo assunto e errar a mesma questão
- Estudar mais, do mesmo jeito, e só ficar mais cansado

Dúvidas:

- Por que o conteúdo não fica, se eu estudei?
- Onde procurar a resposta quando bate uma dúvida: vídeo, IA, alguém?
- Como usar a IA sem só copiar a resposta?

Dilemas:

- Rer o resumo (parece que entrou) ou tentar lembrar sem olhar (custa mais)
- Pedir resumo para a IA ou pedir que ela faça perguntas
- Estudar tudo de uma vez ou voltar ao conteúdo em dias separados

Desejos:

- Acertar na prova o que estudou
- Um jeito de estudar que dê para testar hoje
- Usar a tecnologia a seu favor

Implicações de design:

- Começar pela questão que o estudante errou, escrita por ele, e voltar a ela no meio da aula
- Um exemplo único e concreto em todas as letras (funções orgânicas, em Química)
- Pausa com tempo para escrever depois de cada letra
- A tecnologia entra só depois do problema definido, e com um pedido de pergunta, não de resumo
- Fechar com uma testagem real na própria aula

1.2 Teoria da mudança

ATIVIDADES

Vídeo com o N.O.V.A. em cinco pausas de escrita, exemplo de Química, prompt de IA e teste de saída; guia com o plano e o pedido para a IA

RESULTADO IMEDIATO

Plano N.O.V.A. no papel com três dias de teste marcados; primeira testagem feita

RESULTADOS EM 30 A 90 DIAS

Estudante troca a releitura por testagem e revisa em dias separados nos conteúdos da reta final

IMPACTO EM 6 A 12 MESES

Estudante que estuda testando o que sabe, com ou sem IA, no ENEM e depois dele

INDICADORES

Exibição da aula, acessos ao guia, adesão à trilha IA na Prática vinda do Acelere (dados pendentes , confirma João Pedro Marinho, do Acelere no ENEM, e equipe Escalada para a trilha)

1.3 Ciclo da aula

1. **Recurso Ativador:** vídeo que abre com a cena “Você assistiu à explicação inteira, entendeu tudo, balançou a cabeça, abriu a questão e travou no mesmo lugar”.
2. **Ação:** escrever a necessidade, o objetivo, a forma de se testar e o plano com três dias, pausando o vídeo a cada letra.
3. **Reflexão:** “Escreveu rever a aula lá no começo? Era a solução antes do problema.”
4. **Feedback:** a IA (ou um colega) faz cinco perguntas e corrige depois da resposta; no fim, o estudante reescreve o plano de memória e compara com o original.
5. **Fruto-rápido:** a primeira testagem feita na aula e o plano de três testes na semana.

Fala do 1º minuto: “Pega um papel agora. Pensa na última questão que você errou, mesmo depois de estudar. Se ela caísse de novo amanhã, o que você faria pra acertar? Escreve a resposta em uma linha.”

1.4 BNCC e EntreComp

BNCC (Competências Gerais):

- **CG1 Conhecimento:** valorizar e utilizar os conhecimentos para continuar aprendendo. *Como aparece:* o estudante aprende a conferir se um conteúdo ficou, em vez de só revê-lo.
- **CG2 Pensamento científico, crítico e criativo:** investigar, formular e testar hipóteses. *Como aparece:* a variação é um teste (“tenta lembrar antes de voltar no material”) e o resultado é conferido.
- **CG5 Cultura Digital:** usar tecnologias digitais de forma crítica e significativa. *Como aparece:* o pedido para a IA fazer perguntas, e não resumos (“Pedir resumo pra IA é voltar a reler”).

[BNCC EM \(PDF MEC\)](#)

EntreComp:

- **1.2 Creativity:** gerar alternativas para resolver um problema. *Como aparece:* a letra V, Variação, pede um jeito diferente de estudar o mesmo conteúdo.
- **3.2 Planning & management:** organizar ações no tempo. *Como aparece:* a letra A, Aplicação, marca hoje, depois de amanhã e daqui a uma semana.
- **3.5 Learning through experience:** aprender com o que deu certo e com o que faltou. *Como aparece:* o teste de saída, comparar o plano reescrito com o original (“Esqueceu um pedaço? Tudo bem. Você acabou de fazer a sua primeira testagem”).

[EntreComp \(PDF EUR 27939 EN\)](#)

1.5 Referências

- BNCC EM, EntreComp (links acima)
- Matriz pedagógica Escalada + Acelere no ENEM, Encontro 02 “Estudar diferente” (setembro de 2026), base do N.O.V.A.
- Roediger, H. L. e Karpicke, J. D. (2006). Test-enhanced learning. *Psychological Science*, 17(3): testagem como forma de fixar o conteúdo
- Cepeda, N. J. e outros (2006). Distributed practice in verbal recall tasks. *Psychological Bulletin*, 132(3): revisão em dias separados

2. Recursos didáticos

2.1 Roteiro de vídeo (6min53)

VERSÃO 1: COM ELEMENTOS VISUAIS

0:00 a 0:04

Vinheta

[CARD: “Aula 2 de 3 · Se testa antes do ENEM te testar · Como fazer o que você estuda chegar até a prova”, com as marcas Escalada Sebrae e Acelere no ENEM]

0:04 a 0:31

Gancho e apresentação

A cena da questão em que se trava de novo. [IDENTIFICAÇÃO NA TELA: “Lucas · Escalada · Acelere no ENEM”]

0:31 a 1:02

Validação

Onde se procura resposta hoje (YouTube, IA, alguém) e por que ter acesso não garante que o conteúdo entrou.

1:02 a 1:28

Pausa 1

[CARD “Pausa e escreva”: “O que você faria pra acertar aquela questão amanhã? Uma linha só, e guarda o papel”]

1:28 a 2:03	Tecnologia e inovação “Tecnologia é o que você tem na mão. Inovação é o jeito que você escolhe pra resolver o problema.” Apresentação do N.O.V.A. [CARD: “N.O.V.A. · para quando estudar mais já não resolve”]
2:03 a 2:53	N e O, com pausas 2 e 3 Necessidade: “Eu vejo uma aula de funções orgânicas e parece que entendi. Chega na questão, eu não reconheço função nenhuma.” Objetivo: “Olhar uma molécula e marcar as funções que ela tem.”
2:53 a 3:56	V, com pausa 4 Reler dá a sensação de que entrou; reconhecer não é lembrar. “A troca tem nome: testagem.”
3:56 a 4:49	A, com pausa 5 Revisão espaçada na prática: hoje, depois de amanhã, daqui a uma semana. As pausas têm tela de espera com narração bem-humorada.
4:49 a 5:36	O papel inteiro e a IA Volta ao que foi escrito no começo. [PAINEL LATERAL “Pede assim pra IA”, com o prompt e “o seu conteúdo” em destaque] Alternativas sem IA.
5:36 a 5:49	Teste de saída Virar o papel, reescrever o plano de memória, comparar.
5:49 a 6:24	Fechamento “Onde eu travo, e como eu vou me testar?” e ponte para a aula 3, com o Léo.
6:24 a 6:52	Convite Escalada [CARD: “Trilha do Escalada · IA na Prática · use IA pra planejar, testar e ajustar o seu estudo · De graça · link na descrição · Os pontos contam no ranking do mês, que distribui os prêmios. Regras na descrição.”]

Legenda em português queimada do começo ao fim. Placa “Agradeça a quem te ensina” no cenário.

VERSÃO 2: TELEPROMPTER (ROTEIRO DA REGRAÇÃO DE 13/09)

Ferramenta: N.O.V.A. (Necessidade, Objetivo, Variação, Aplicação) · Tom: conversa direta, com exemplo único e pausas para escrever · A fala no vídeo tem pequenas variações de oralidade em relação ao texto

Você assistiu à explicação inteira.

Entendeu tudo, até balançou a cabeça.

Aí abriu a questão e travou no mesmo lugar.

Se você se reconheceu, fica comigo.

Eu sou o Lucas. Esse é o segundo encontro do Acelere no ENEM com o Escalada.

No primeiro, a gente organizou o seu tempo.

Hoje o papo é outro jeito de estudar.

Porque tem hora que estudar mais, do mesmo jeito, só cansa.

Pensa rápido. Quando bate uma dúvida, onde você vai?

Abre o YouTube? Pergunta pra uma IA? Chama alguém?

Hoje não falta lugar pra aprender.

Tem aula de gente do outro lado do mundo.

E IA que explica o mesmo assunto de cinco jeitos.

Só que ter acesso não garante que entrou.

Dá pra passar duas horas vendo vídeo de matemática e errar a mesma questão.

E dá pra pedir a resposta pra IA, copiar e continuar sem entender.

Então pega um papel agora.

Pensa na última questão que você errou, mesmo depois de estudar.

Se ela caísse de novo amanhã, o que você faria pra acertar?

Escreve a resposta em uma linha.

Pausa o vídeo, eu espero aqui.

(quatro segundos de silêncio, olhando pra câmera)

Beleza. Guarda esse papel. A gente volta nele daqui a pouco.

A verdade? Tecnologia é o que você tem na mão.

Já a inovação é o jeito que você escolhe pra resolver o problema.

Tem inovação que cabe numa folha de papel.

Por isso hoje a gente começa pelo problema. A tecnologia vem depois.

Pra isso, a gente vai usar uma ferramenta chamada NOVA.

Combina com a ideia de hoje, que é estudar de um jeito novo.

Cada letra é um passo.

Eu vou usar um exemplo de Química, funções orgânicas.

E depois de cada letra, você escreve a sua versão no papel.

N é de necessidade. É o lugar exato onde você trava.

Se eu escrever que tenho dificuldade em Química, fica grande demais.

Olha o meu exemplo.

Eu vejo a aula de funções orgânicas e parece que entendi.

Chega na questão, eu não reconheço função nenhuma.

Agora escolhe um conteúdo do ENEM e escreve a sua necessidade.

(três segundos)

A segunda letra é o O, de objetivo.

É o que você quer conseguir fazer depois.

Estudar Química não serve de objetivo, porque no fim não dá pra conferir.

O meu fica assim: olhar uma molécula e marcar as funções que ela tem.

Escreve o seu objetivo embaixo da necessidade.

(três segundos)

Agora o V, de variação. Aqui o jogo muda.

Volta no que você escreveu lá no começo.

Se foi rever a aula ou reler o resumo, esse caminho você já conhece.

Reler dá a sensação de que entrou, porque tudo parece conhecido.

Só que reconhecer é uma coisa. Lembrar sem olhar é outra.

A troca tem nome: testagem.

Você tenta lembrar, ou responder, antes de voltar no material.

No meu exemplo, eu sempre passava o olho no resumo.

Dessa vez, fecho o caderno e marco as funções numa molécula nova.

Depois abro e confiro o que faltou.

Vale escrever de cabeça, fazer a questão antes de rever ou explicar sem olhar.

Escolhe o seu jeito de se testar e escreve.

(três segundos)

E a última, A de aplicação. É o plano, com dia marcado.

Sabe quando você estuda um assunto e na semana seguinte ele sumiu?

Voltar no conteúdo em dias separados ajuda a segurar na cabeça.

Isso se chama revisão espaçada.

Olha só, na prática.

Hoje, logo depois da aula, escrevo de cabeça o que lembro.

Depois de amanhã, faço cinco questões sem abrir o resumo.

E daqui a uma semana, tento de novo.

Agora escreve o seu plano pro conteúdo que você escolheu.

Você se testa hoje. E mais duas vezes até a semana que vem.

(três segundos)

Olha o papel inteiro.

Repara na ordem.

Primeiro você achou onde trava. Depois escolheu como vai se testar.

Escreveu rever a aula lá no começo? Era a solução antes do problema.

Agora sim a tecnologia tem trabalho. E o trabalho dela é te fazer pergunta.

Se você usa IA, pede assim, trocando pelo seu conteúdo.

Me faz cinco perguntas sobre funções orgânicas, no nível do ENEM, uma de cada vez.
Espera a minha resposta e só depois me corrige.
Pedir resumo pra IA é voltar a reler.
Sem IA também dá. Pede pra alguém te perguntar, ou cobre as respostas com a mão.
E pros dias separados, põe um alarme no celular.

Última coisa. Vira o papel sem olhar a frente.
Escreve o plano de novo, só com o que lembrar.
Agora vira de volta e compara.
Esqueceu um pedaço? Tudo bem.
Você acabou de fazer a sua primeira testagem.

Pronto, bora fechar.
Hoje a gente estudou diferente. Olhou primeiro pro problema e escolheu o que muda.
Leva essa pergunta com você: onde eu travo, e como eu vou me testar?
E na próxima aula que você assistir, experimenta. Fecha o caderno no fim e tenta lembrar.
Tem gente que pega o jeito de primeira. Outras pessoas demoram mais um tempinho.
Não tem problema. Esse é o seu tempo.
Bateu aquela sensação de atraso? O terceiro encontro é pra você.
O Leonardo vai te ajudar a tirar do colo o que não é seu.
Essa é a sua próxima subida. Nos vemos no próximo encontro.

(convite Escalada)

Quer usar IA pra estudar com um plano na mão?

Eu sou o Lucas, do Escalada Sebrae.

Lá tem a trilha IA na Prática.

Nela você usa IA pra planejar, testar e ajustar o seu estudo.

Cada atividade vale ponto, e você vai subindo de nível e ganhando prêmios todos os meses como um iPhone zerado.

(na tela: Os pontos contam no ranking do mês, que distribui os prêmios. Regras na descrição.)

É de graça e todo estudante do Acelere no ENEM pode participar.

O link tá aqui na descrição.

Bora subir junto?

2.2 Verificação de aprendizagem

Esta aula não tem quiz. A verificação de aprendizagem é o teste de saída, feito no vídeo e repetido no guia (2.3): esconder a página 1, reescrever o N.O.V.A. de memória e comparar o que ficou de fora.

2.3 Atividade principal: guia “N.O.V.A.” (PDF, 2 páginas A4)

Página 1 · Se testa antes do ENEM te testar

- Antes de começar: a última questão errada mesmo depois de estudar, e o que faria para acertar
- N, Necessidade: o conteúdo e o ponto exato em que trava (exemplo de Química)
- O, Objetivo: algo que dá para conferir depois
- V, Variação: como vai se testar (lembrar ou responder primeiro, conferir depois)
- A, Aplicação: hoje, depois de amanhã e daqui a uma semana, com caixa para marcar e data

Página 2

1. Com IA, pede pergunta: o prompt da aula, com espaço para o conteúdo de cada um
2. Sem IA, também funciona: alguém faz as perguntas; cobrir as respostas com a mão; alarme para os três dias
3. Teste de saída: reescrever o N.O.V.A. de memória e comparar
4. Fecho: “Onde eu travo, e como eu vou me testar?”

Arquivo: [Guia da aula 2 - N.O.V.A. \(atividade para estudantes\).pdf](#)

2.4 Texto de apoio

Esta aula não tem artigo. O texto de apoio previsto para a descrição do vídeo é: “Duas horas de vídeo sobre o mesmo assunto e a questão continua errada. Nesta aula você muda uma coisa no jeito de estudar, uma só, e testa hoje.”, seguido do prompt da aula e do link do guia.

3. Prontuário de produção

A. Vídeo (6min53):

- Título na vinheta: “Se testa antes do ENEM te testar” · apoio “Como fazer o que você estuda chegar até a prova”
- Título previsto para publicação: “Se testa antes do ENEM te testar: como fazer o conteúdo ficar | ENEM, aula 2 de 3”
- Captação: regravação em take único em 13/09/2026; arquivo final em 4K
- Acessibilidade: legenda em português queimada, cards de pausa com a tarefa por escrito
- Arte: vinheta, identificação do apresentador, cards de pausa, card do N.O.V.A., painel com o prompt da IA, card do convite para a trilha IA na Prática
- Exibição: 15/09/2026, às 18h, pelo Acelere no ENEM

B. Materiais didáticos:

- Roteiro de teleprompter e texto do convite
- Guia de aplicação em PDF (2 páginas A4), enviado ao Acelere em 15/09/2026 para distribuição aos estudantes depois da aula
- Prompt da aula para a descrição do vídeo

C. Indicadores:

- Não houve meta numérica definida antes da exibição
- Audiência e uso do guia: **pendente**, confirma João Pedro Marinho (Acelere no ENEM)
- Inscrições na trilha IA na Prática vindas do Acelere: **pendente**, confirma a equipe Escalada

D. Entregáveis finais:

- 01 vídeo: AULA 2 - Se testa antes do ENEM te testar (15-09).mp4
- 01 roteiro (teleprompter + convite)
- 01 guia em PDF: Guia da aula 2
- Pasta de entrega: VERSÃO FINAL
- Link público do vídeo: **pendente**, confirma João Pedro Marinho (Acelere no ENEM)

FICHA COMPLETA · AULA 3 DE 3

Tira do colo o que não é seu

TÍTULO	Tira do colo o que não é seu	ENTRECOMP	2.1 Self-awareness · 2.3 Mobilising resources · 3.3 Coping with ambiguity
TRILHA-MÃE	Série Escalada + Acelere no ENEM (3 aulas gravadas, exibidas de 14 a 16/09/2026)	FRUTO-RÁPIDO	Uma preocupação real separada em “eu controlo, eu influencio, eu não controlo” e uma ação para amanhã (“A partir de amanhã, eu vou...”)
EIXO	EU	TEMPO-ALVO	Vídeo de 9min35 + guia de aplicação de cerca de 10 min
MACRO-TEMA	Autoconhecimento e Projeto de Vida (mentalidade de ação e lida com a pressão na reta final do ENEM)	ENCAIXE NA TRILHA	Usa o S.I.A., ferramenta do Escalada, e fecha a série retomando A.C.E.L.E.R.A. e N.O.V.A.
PÚBLICO	Estudantes do Acelere no ENEM, preparatório gratuito e online para o ENEM, em Pernambuco	GRAVAÇÃO	Concluído (11/09/2026)
BNCC (CGS)	CG6 Trabalho e Projeto de Vida · CG8 Autoconhecimento · CG10 Responsabilidade e Cidadania	RESPONSÁVEL	Apresentação: Leonardo Amorim · Edição final: Anazélia Navarro

Subtítulo: S.I.A. (Sensibilidade, Inquietude, Ação) e as três colunas (eu controlo, eu influencio, eu não controlo) para separar o que depende do estudante do que só está pesando.

Trilha: Escalada + Acelere no ENEM (Aula 3 de 3)

Você não precisa controlar tudo. Precisa aprender a agir diante daquilo que consegue controlar.

1. Ficha técnica

Formato e tempo-alvo: vídeo gravado de 9min35 (exibido em 16/09/2026, às 18h, pelo Acelere no ENEM) + guia de aplicação em PDF, de duas páginas, para cerca de 10 minutos de escrita.

Objetivo de aprendizagem: Ao final, o estudante separa uma preocupação com o ENEM entre o que controla, o que influencia e o que não controla, aplica o S.I.A. (perceber, questionar, agir) a uma dificuldade real e escolhe uma ação possível para o dia seguinte.

Pré-requisitos: aulas 1 e 2 recomendadas (o fechamento retoma o A.C.E.L.E.R.A. e o N.O.V.A.).

Entregável (fruto-rápido): a preocupação desmontada nas três colunas e a frase completa “A partir de amanhã, eu vou...”, com uma ação só.

Materiais: vídeo da aula; papel e caneta; guia “As três colunas e S.I.A.” em PDF (atividade para estudantes).

Acessibilidade: legenda em português queimada no vídeo; card do S.I.A. e card das três colunas na tela; guia que orienta, no celular, a responder no caderno ou nas notas.

1.1 Dores, dúvidas, dilemas e desejos (4 Ds)

Dores:

- O peso do ENEM: quantidade de conteúdo, pressão da família, expectativa sobre a nota, medo de não passar
- Comparação com outras pessoas e a sensação de ter começado tarde
- Cansaço e sobrecarga que travam antes de começar

Dúvidas:

- Quanto desse peso vem da prova e quanto vem do jeito de enxergar a prova?
- O que realmente depende de mim?
- Qual é o problema por trás do “não consigo estudar”?

Dilemas:

- Tentar controlar tudo ou aceitar o que não depende de si, sem desistir
- Resolver na hora ou parar para perceber o que está acontecendo
- Esperar a motivação ou agir com o que é possível hoje

Desejos:

- Uma reta final mais leve
- Saber onde colocar a energia
- Um próximo passo real, mesmo sem tudo sob controle

Implicações de design:

- Medir o peso antes de propor saída (escala de 0 a 10)
- Trocar as frases de pressão por perguntas de ação, sem prometer que tudo vai dar certo
- Perceber e questionar antes de agir (S.I.A.)
- Usar uma preocupação real do estudante, que ele não precisa compartilhar
- Fechar com uma única ação para amanhã

1.2 Teoria da mudança**ATIVIDADES**

Vídeo com escala do peso, troca de perguntas, S.I.A. aplicado no papel e as três colunas; guia com desmontagem da preocupação, endereço da ação e teste de saída

RESULTADO IMEDIATO

Preocupação separada em três colunas; S.I.A. aplicado; uma ação escolhida para amanhã

RESULTADOS EM 30 A 90 DIAS

Estudante direciona a energia para o que depende dele e lida com a pressão com ações pequenas até a prova

IMPACTO EM 6 A 12 MESES

Estudante que, diante de um desafio, separa o que controla do que não controla e age

INDICADORES

Exibição da aula, acessos ao guia, ações compartilhadas pelos estudantes nos grupos do Acelere (dados pendentes), confirma João Pedro Marinho, do Acelere no ENEM)

1.3 Ciclo da aula

1. **Recurso Ativador:** vídeo que nomeia a pressão (“não adianta alguém simplesmente dizer calma”) e mede o peso do ENEM de 0 a 10.
2. **Ação:** aplicar o S.I.A. no papel a algo que dificulta a preparação; depois, dividir as preocupações da reta final em três colunas.
3. **Reflexão:** “Quanto desse peso vem da própria prova? E quanto vem da forma como você está enxergando a prova?”
4. **Feedback:** para a preocupação escolhida, “Eu controlo isso?”, com uma pergunta para cada coluna; no guia, o teste de saída repete o movimento com uma preocupação nova.
5. **Fruto-rápido:** “A partir de amanhã, eu vou...”, com uma ação só.

Fala do 1º minuto: “De 0 a 10, quanto você está sentindo o peso do ENEM nesse momento? Escolha um número.”

1.4 BNCC e EntreComp**BNCC (Competências Gerais):**

- **CG6 Trabalho e Projeto de Vida:** fazer escolhas com autonomia e responsabilidade. *Como aparece:* a escolha de uma ação possível para a reta final.
- **CG8 Autoconhecimento e autocuidado:** reconhecer emoções e cuidar da saúde emocional. *Como aparece:* a escala do peso e o S de Sensibilidade (“o que está acontecendo comigo?”).
- **CG10 Responsabilidade e Cidadania:** agir com autonomia e determinação. *Como aparece:* assumir o que está na coluna “eu controlo” e soltar o que não depende de si.

BNCC EM (PDF MEC)**EntreComp:**

- **2.1 Self-awareness & self-efficacy:** reconhecer o que sente e a própria capacidade de agir. *Como aparece:* perceber antes de agir, no S.I.A.
- **2.3 Mobilising resources:** reunir o que é preciso para agir. *Como aparece:* a coluna “eu influencio” (conversar, pedir, sugerir) e “pedir ajuda quando precisar”.

- **3.3 Coping with uncertainty, ambiguity & risk:** decidir sem ter tudo sob controle. *Como aparece:* “aceitar que algo não está sob meu controle não significa desistir”.

EntreComp (PDF EUR 27939 EN)

1.5 Referências

- BNCC EM, EntreComp (links acima)
- Matriz pedagógica Escalada + Acelere no ENEM, Encontro 03 “ENEM sem surtar” (setembro de 2026), base do S.I.A. aplicado à reta final e da regra dos três controles
- Covey, Stephen R. *Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes* (1989): círculo de preocupação e círculo de influência

2. Recursos didáticos

2.1 Roteiro de vídeo (9min35)

VERSÃO 1: COM ELEMENTOS VISUAIS

0:00 a 0:04	Vinheta [CARD: “Aula 3 de 3 · Tira do colo o que não é seu · Separar o que depende de você do que só está te consumindo”, com as marcas Escalada Sebrae e Acelere no ENEM]
0:04 a 0:52	Abertura [IDENTIFICAÇÃO NA TELA: “Leonardo · Escalada · Acelere no ENEM”]: o terceiro e último encontro; o tema é a pressão.
0:52 a 1:49	Escala do peso De 0 a 10, quanto pesa o ENEM; o que está puxando esse número; quanto vem da prova e quanto vem do jeito de enxergar a prova.
1:49 a 2:41	Troca de perguntas “Eu estou atrasado” vira “Qual a melhor decisão que eu posso tomar com o tempo que eu tenho?”; “O que esse erro está me mostrando?”; “Eu não sei” vira “Como eu posso descobrir?”; “Não vai dar tempo” vira “O que posso fazer agora?”. Postura de quem empreende: olhar a realidade e achar o próximo passo.
2:41 a 5:01	S.I.A. [CARD: “S.I.A. · para quando você trava antes de começar · Sensibilidade, o que estou sentindo · Inquietude, por que isso acontece · Ação, o próximo passo possível”] Exemplo “não consigo estudar porque estou muito cansado”; aplicação no papel.
5:01 a 7:30	As três colunas [CARD: “Onde a sua energia está indo · Eu controlo · Eu influencio · Eu não controlo”, com exemplos em cada coluna] Exemplos de cada coluna e aplicação a uma preocupação real.
7:30 a 8:23	A jornada das três aulas A.C.E.L.E.R.A., N.O.V.A. e S.I.A.: organizar, experimentar, agir.
8:23 a 9:29	Fechamento “A partir de amanhã, eu vou...”, uma ação só, e a mensagem final da série.
9:29 a 9:35	Vinheta final

Legenda em português queimada do começo ao fim.

VERSÃO 2: TELEPROMPTER (ROTEIRO DA GRAVAÇÃO DE 11/09, NA FORMA EM QUE ENTROU NA VERSÃO FINAL)

Ferramentas: S.I.A. (Sensibilidade, Inquietude, Ação) e as três colunas (eu controlo, eu influencio, eu não controlo) · Tom: acolhe a pressão sem minimizar e leva para uma ação pequena · A fala no vídeo tem pequenas variações de oralidade em relação ao texto

Olá, estudante! Chegamos ao nosso terceiro e último encontro da formação Escalada + Acelere o ENEM. Nos dois primeiros encontros, nós falamos sobre organizar a reta final e sobre encontrar novas formas de aprender. Hoje, vamos falar sobre uma coisa que atravessa tudo isso: a pressão. Porque não adianta ter um cronograma perfeito se você está completamente sobrecarregado. Não adianta conhecer várias ferramentas se você sente que não consegue mais começar. E também não adianta alguém simplesmente dizer calma quando você está vivendo uma situação que parece impossível. Então hoje nós vamos experimentar algumas formas diferentes de olhar para esses desafios. Não para fingir que eles não existem. Mas para entender: o que eu posso fazer diante deles?

Vamos começar com uma escala. De zero a dez: quanto você está sentindo o peso do ENEM neste momento? Zero é: Não está pesando. Dez é: Está pesando muito. Escolha um número. Agora pense: o que está fazendo esse número ser tão alto? É a quantidade de conteúdo? É a pressão da família? É a expectativa sobre sua nota? É o medo de não passar? É a comparação com outras pessoas? É sentir que você começou tarde? É não saber se está estudando o suficiente? Agora vem uma pergunta importante: quanto desse peso vem da própria prova? E quanto vem da forma como você está enxergando a prova? Porque talvez você não consiga diminuir o tamanho do desafio. O ENEM continuará sendo uma prova importante. Você continuará tendo conteúdos para estudar. O tempo continuará passando. Mas existe uma coisa que pode mudar: a forma como você se posiciona diante disso.

Vamos experimentar. Quando você pensa: Eu estou atrasado. Troque por: Qual é a melhor decisão que eu posso tomar com o tempo que tenho? Troque por: O que esse erro está me mostrando? Quando você pensa: Eu não sei. Troque por: Como eu posso descobrir? Quando você pensa: Não vai dar tempo. Troque por: O que é possível fazer agora? Perceba: não estamos dizendo que tudo vai dar certo. Não estamos fingindo que não existe dificuldade. Estamos mudando a pergunta. E mudar a pergunta pode mudar a possibilidade de ação. Essa é uma postura muito importante para quem empreende: olhar para a realidade e perguntar o que pode ser feito a partir dela. Você não precisa ter todas as respostas. Precisa conseguir encontrar o próximo passo.

Agora vamos resgatar uma ferramenta que faz parte da identidade do Escalada: S.I.A. Sensibilidade. Inquietude. Ação. Vamos imaginar uma situação. Você pensa: Eu não consigo estudar porque estou muito cansado. Você está dormindo bem? Está acumulando tarefas? Está tentando estudar por muitas horas? Está preocupado com alguma coisa? Está se cobrando demais? Perceber é importante porque, às vezes, aquilo que parece um problema é apenas o sinal de outro problema. Eu não consigo estudar. Mas talvez a questão seja: Eu estou dormindo quatro horas por noite. Ou: Estou tentando estudar cinco matérias por dia. Ou: Estou tão preocupado com o resultado que não consigo começar. Perceber antes de agir.

Agora vem: I, de Inquietude. Depois de perceber, precisamos questionar. Por que isso está acontecendo? O que poderia ser diferente? Qual é o problema que realmente precisa ser resolvido? Talvez não seja falta de vontade. Talvez seja excesso de cobrança. Talvez seja uma rotina impossível. Talvez seja falta de descanso. Talvez seja uma dificuldade em determinada matéria. A inquietude nos ajuda a não aceitar a primeira explicação. Ela nos faz investigar. E então: A, de Ação. Depois de perceber e questionar: qual é o próximo passo possível? Talvez estudar durante vinte minutos. Talvez reorganizar o horário. Talvez dormir mais cedo. Talvez pedir ajuda. Talvez conversar com alguém. Talvez começar por uma única questão. Talvez simplesmente abrir o material e começar. Não precisa ser perfeito. Precisa ser real.

Agora pense em alguma coisa que está dificultando sua preparação hoje. Não precisa compartilhar. Só pense. Pega um papel e vamos aplicar o S.I.A.: S: O que está acontecendo comigo? I: Por que isso está acontecendo? O que pode ser diferente? A: Qual é o próximo passo possível? Esse é o ciclo: Perceber. Questionar. Agir.

Agora vamos fazer uma última atividade. Pense em tudo aquilo que preocupa você na reta final. A nota. O tempo. As matérias. A prova. A concorrência. A opinião das pessoas. O futuro. A sua preparação. E vamos dividir essas preocupações em três grupos. EU CONTROLO. EU INFLUENCIO. EU NÃO CONTROLO. Vamos começar. EU CONTROLO. O que depende diretamente de mim? Meu horário de estudo. A quantidade de questões que vou resolver. Minha organização. Meu sono. Minha alimentação. Pedir ajuda quando precisar. Escolher o que estudar. Agora pense: qual dessas coisas você poderia melhorar um pouco nesta semana? Escolha uma. EU INFLUENCIO. Agora existem coisas que eu posso tentar melhorar, mas que não dependem apenas de mim. O ambiente onde estudo. O apoio dos meus amigos. A colaboração da minha turma. A maneira como minha família me apoia. A forma como outras pessoas reagem. Eu posso conversar. Posso pedir. Posso sugerir. Posso tentar mudar. Mas não tenho controle total. Isso é importante porque existe uma diferença entre ter influência e ter controle. EU NÃO CONTROLO. E finalmente: existem coisas que simplesmente não dependem de mim. Quais questões vão aparecer. O desempenho das outras pessoas. Uma prova que já aconteceu. A nota de alguém. A opinião de determinada pessoa. Um acontecimento externo. E aqui existe uma aprendizagem importante: aceitar que algo não está sob meu controle não significa desistir. Significa parar de gastar energia tentando controlar aquilo que eu não posso controlar. E direcionar essa energia para aquilo sobre o qual eu posso agir.

Agora pense em uma preocupação real que você tem com o ENEM. Pode ser: Tenho medo de não conseguir a nota. Tenho medo de esquecer o conteúdo. Tenho medo de não conseguir estudar tudo. Tenho medo de decepcionar alguém. Escolha uma. Agora pergunte: Eu controlo isso? Se sim: qual ação está ao meu alcance? Se você influencia: o que você pode tentar fazer? Se não controla: o que você precisa aceitar e onde pode direcionar sua energia? Essa atividade parece simples. Mas ela pode mudar a forma como você lida com a pressão. Porque, muitas vezes, a ansiedade cresce quando tentamos resolver coisas que não estão nas nossas mãos. E a ação aparece quando conseguimos identificar: Isso aqui eu consigo fazer.

No primeiro encontro, falamos sobre assumir o controle. Aprendemos a organizar prioridades e transformar o tempo que temos em ação com o A.C.E.L.E.R.A. No segundo, falamos sobre estudar diferente. Aprendemos a olhar primeiro para o problema e, a partir dele, pensar em novas experiências com o N.O.V.A. E hoje falamos sobre agir diante dos desafios. Usamos o S.I.A. para perceber, questionar e agir. E aprendemos a separar aquilo que controlamos, influenciamos e não controlamos. Se a gente olhar para toda essa jornada, existe um caminho: Organizar. Experimentar. Agir. E talvez seja exatamente isso que você precisa levar para a reta final. Não precisa ter tudo sob controle. Não precisa saber tudo. Não precisa estudar de uma maneira perfeita. Você precisa continuar tomando decisões possíveis.

Agora eu quero fazer uma última pergunta. Complete esta frase: A partir de amanhã, eu vou... Pode ser: organizar melhor o meu tempo. pedir ajuda quando precisar. lidar melhor com os meus erros. estudar de uma forma diferente. focar no que eu consigo controlar. começar mesmo sem estar tudo perfeito. me permitir avançar no meu próprio ritmo. Escolha uma ação. Uma só. E agora imagine você fazendo essa ação amanhã. Não daqui a um mês. Não quando estiver mais motivado. Amanhã. Porque talvez a principal mensagem dessa formação seja justamente essa: Você não precisa controlar tudo. Precisa aprender a agir diante daquilo que consegue controlar. Se preparar para o ENEM é mais do que se preparar para uma prova. É aprender a tomar decisões diante de desafios. A olhar para a realidade. A fazer escolhas. A experimentar. A errar e ajustar. A perceber o que está ao seu alcance. E, principalmente, a continuar subindo. Obrigado por estar com a gente nessa jornada. Boa reta final. Uma ótima escalada. E nos vemos na próxima subida.

2.2 Verificação de aprendizagem

Esta aula não tem quiz. A verificação de aprendizagem é o teste de saída do guia (2.3): sem olhar a página 1, o estudante usa uma preocupação nova, marca a coluna, escreve o movimento que depende dele e o resultado que continua fora do seu controle, e fecha com “No momento que marquei, eu vou.”.

2.3 Atividade principal: guia “As três colunas e S.I.A.” (PDF, 2 páginas A4)

Para fazer pausando o vídeo, no papel ou no caderno.

Página 1 · Tira do colo o que não é seu

- Antes de começar: de 0 a 10, quanto o ENEM está pesando hoje, e qual preocupação puxa esse número
- Separar a preocupação em três pedaços: Eu controlo (começa e termina numa ação sua) · Eu influencio (sua ação alcança outra pessoa e o resultado depende dos dois) · Eu não controlo (está fora da sua decisão)
- Exemplo completo: “Minha família vai achar minha nota baixa”
- O que fica fora do colo (coluna 3) e para onde vai a energia (colunas 1 ou 2)

Página 2

1. Aplicar o S.I.A. à ação escolhida: Sensibilidade (perceber) · Inquietude (investigar) · Ação (agir), cada um com exemplo
2. Dar endereço para a ação: o que vou fazer, quando começo, por quanto tempo, quem pode ajudar
3. Teste de saída (ver 2.2)
4. Fecho: “O que está ao meu alcance agora?”

Arquivo: [Guia da aula 3 - As três colunas e S.I.A. \(atividade para estudantes\).pdf](#)

2.4 Texto de apoio

Esta aula não tem artigo. O texto de apoio previsto para a descrição do vídeo é: “De zero a dez, quanto o ENEM está pesando hoje? Nesta aula você separa o que dá pra fazer agora do que só está ocupando espaço na sua cabeça.”

3. Prontuário de produção

A. Vídeo (9min35):

- Título na vinheta: “Tira do colo o que não é seu” · apoio “Separar o que depende de você do que só está te consumindo”
- Título previsto para publicação: “Quando a pressão trava você antes de começar | ENEM, aula 3 de 3”
- Captação: gravação com celular e teleprompter em 11/09/2026; arquivo final em 4K
- Acessibilidade: legenda em português queimada
- Arte: vinheta de abertura e de fechamento com as marcas Escalada Sebrae e Acelere no ENEM, identificação do apresentador, card do S.I.A., card das três colunas
- Exibição: 16/09/2026, às 18h, pelo Acelere no ENEM

B. Materiais didáticos:

- Roteiro de teleprompter
- Guia de aplicação em PDF (2 páginas A4)
- Legenda queimada no vídeo

C. Indicadores:

- Não houve meta numérica definida antes da exibição
- Audiência e uso do guia: **pendente**, confirma João Pedro Marinho (Acelere no ENEM)

D. Entregáveis finais:

- 01 vídeo: [AULA 3 - TIRA DO COLO O QUE NÃO É SEU.mp4](#)
- 01 roteiro (teleprompter)
- 01 guia em PDF: [Guia da aula 3](#)
- Pasta de entrega: **VERSÃO FINAL**
- Link público do vídeo: **pendente**, confirma João Pedro Marinho (Acelere no ENEM)