

TRILHA ESCALADA + ACELERE NO ENEM

Organizar, experimentar, agir

Três aulas gravadas para a reta final do ENEM. Cada aula traz uma ferramenta e um guia de aplicação em PDF.

PÚBLICO

Estudantes do Acelere no ENEM, preparatório gratuito e online para o ENEM, em Pernambuco.

FORMATO

3 aulas gravadas, exibidas em 14, 15 e 16/09/2026, às 18h, cada uma com guia de aplicação em PDF.

A jornada

Da fala de fechamento da aula 3: “Se a gente olhar para toda essa jornada, existe um caminho: Organizar. Experimentar. Agir.”

**1****Organizar****A.C.E.L.E.R.A.**

Aula 1 · Você não vai estudar tudo

**2****Experimentar****N.O.V.A.**

Aula 2 · Se testa antes do ENEM te testar

**3****Agir****S.I.A. e as três colunas**

Aula 3 · Tira do colo o que não é seu

A MENSAGEM DA SÉRIE

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

LEVA COM VOCÊ

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

1

AULA 1 DE 3 · ORGANIZAR COM A.C.E.L.E.R.A.

Você não vai estudar tudo

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.

DURAÇÃO
7min42

EXIBIÇÃO
14/09/2026, às 18h

APRESENTAÇÃO
Ingrid Pereira

GUIA
PDF de 2 páginas, cerca de 10 min

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.

RESULTADO IMEDIATO

Plano 7D: uma prioridade, uma meta possível para 7 dias, uma coisa a reduzir e o primeiro passo.

1. Para quem a aula foi pensada dores, dúvidas, dilemas e desejos do estudante

D Dores

- A sensação de atraso: “não vai dar tempo”
- Muitas frentes ao mesmo tempo

D Dúvidas

- Falta de tempo ou falta de estratégia?
- O que vem primeiro quando tudo parece urgente?

D Dilemas

- Estudar tudo ou escolher uma prioridade
- A rotina ideal ou a que dá para cumprir

D Desejos

- Um plano que caiba na semana
- Chegar à prova sentindo que fez escolhas

2. O que a aula muda

A AULA FAZ

Check-in, A.C.E.L.E.R.A. passo a passo e Plano 7D

+

SAI NA HORA

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

+

EM 30 A 90 DIAS

Blocos de estudo menores e plano revisado a cada semana

=

IMPACTO EM 6 A 12 MESES

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

3. Estrutura do vídeo

MINUTOS	BLOCO	O QUE ACONTECE
0:00 a 0:04	Vinheta	Aula 1 de 3, com as marcas Escalada Sebrae e Acelere no ENEM.
0:04 a 0:56	Abertura	A Ingrid nomeia a sensação de atraso e troca a pergunta.
0:56 a 1:45	Check-in	Uma palavra para a preparação de hoje, e o porquê dela.
1:45 a 3:08	Provocação	Falta de tempo ou de estratégia? O exercício da hora livre.
3:08 a 6:48	Ferramenta	As sete letras do A.C.E.L.E.R.A., cada uma com uma pergunta.
6:48 a 7:15	Aplicação	As quatro frases do Plano 7D: “um plano possível”.
7:15 a 7:37	Fechamento	Volta à pergunta do início.
7:37 a 7:42	Vinheta final	

MATERIAIS

Vídeo da aula · guia “A.C.E.L.E.R.A. e Plano 7D” em PDF · papel e caneta ou as notas do celular

BNCC CG6

BNCC CG8

BNCC CG10

EntreComp 2.1

EntreComp 2.2

EntreComp 3.2

2

AULA 2 DE 3 · EXPERIMENTAR COM N.O.V.A.

Se testa antes do ENEM te testar

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.

DURAÇÃO	EXIBIÇÃO	APRESENTAÇÃO	GUIA
6min53, com 5 pausas	15/09/2026, às 18h	Lucas Paiva	PDF de 2 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.

RESULTADO IMEDIATO

Plano N.O.V.A. no papel, com três testes marcados, e a primeira testagem feita na própria aula.

1. Para quem a aula foi pensada

dores, dúvidas, dilemas e desejos do estudante

D **Dores**

- Achar que entendeu e travar na questão
- Horas de vídeo e o mesmo erro

D **Dúvidas**

- Por que o conteúdo não fica, se eu estudei?
- Como usar a IA sem só copiar a resposta?

D **Dilemas**

- Rer o resumo ou tentar lembrar sem olhar
- Pedir resumo para a IA ou pedir perguntas

D **Desejos**

- Acertar na prova o que estudou
- Usar a tecnologia a seu favor

2. O que a aula muda

A AULA FAZ

N.O.V.A. em cinco pausas de escrita, prompt de IA e teste de saída

+

SAI NA HORA

Plano no papel com três dias de teste; primeira testagem feita

+

EM 30 A 90 DIAS

Troca a releitura por testagem e revisa em dias separados

=

IMPACTO EM 6 A 12 MESES

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

3. Estrutura do vídeo

MINUTOS	BLOCO	O QUE ACONTECE
0:00 a 0:04	Vinheta	Aula 2 de 3, com as marcas Escalada Sebrae e Acelere no ENEM.
0:04 a 0:31	Gancho	A cena da questão em que se trava de novo.
0:31 a 1:02	Validação	Ter acesso não garante que o conteúdo entrou.
1:02 a 1:28	Pausa 1	O que você faria pra acertar aquela questão amanhã?
1:28 a 2:03	Tecnologia e inovação	Primeiro o problema, depois a tecnologia. Entra o N.O.V.A.
2:03 a 2:53	N e O	Necessidade e objetivo, com o exemplo de funções orgânicas.
2:53 a 3:56	V	Reconhecer não é lembrar: a troca tem nome, testagem.
3:56 a 4:49	A	Revisão espaçada: hoje, depois de amanhã, daqui a uma semana.
4:49 a 5:36	O papel e a IA	Pedir à IA perguntas, não resumo; 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?”
6:24 a 6:52	Convite Escalada	Trilha IA na Prática, do Escalada, de graça.

MATERIAIS
Vídeo da aula · papel e caneta · guia “N.O.V.A.” em PDF · opcional:
IA com o prompt da aula

BNCC CG1 BNCC CG2 BNCC CG5 EntreComp 1.2
EntreComp 3.2 EntreComp 3.5

3

AULA 3 DE 3 · AGIR COM S.I.A. E AS TRÊS COLUNAS

Tira do colo o que não é seu

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.

DURAÇÃO
9min35

EXIBIÇÃO
16/09/2026, às 18h

APRESENTAÇÃO
Leonardo Amorim

GUIA
PDF de 2 páginas, cerca de 10 min

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.

RESULTADO IMEDIATO

Uma preocupação real separada nas três colunas e uma ação para amanhã: "A partir de amanhã, eu vou..."

1. Para quem a aula foi pensada dores, dúvidas, dilemas e desejos do estudante

D Dores

- O peso do ENEM: conteúdo, família, nota
- A sensação de ter começado tarde

D Dúvidas

- O que realmente depende de mim?
- Qual é o problema por trás do "não consigo estudar"?

D Dilemas

- Controlar tudo ou aceitar o que não depende de si
- Esperar a motivação ou agir com o possível hoje

D Desejos

- Uma reta final mais leve
- Saber onde colocar a energia

2. O que a aula muda

A AULA FAZ

Escala do peso, troca de perguntas, S.I.A. e as três colunas

+

SAI NA HORA

Preocupação em três colunas, S.I.A. aplicado e uma ação para amanhã

+

EM 30 A 90 DIAS

Energia no que depende dele e 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.

3. Estrutura do vídeo

MINUTOS	BLOCO	O QUE ACONTECE
0:00 a 0:04	Vinheta	Aula 3 de 3, com as marcas Escalada Sebrae e Acelere no ENEM.
0:04 a 0:52	Abertura	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, e o que puxa o número.
1:49 a 2:41	Troca de perguntas	"Não vai dar tempo" vira "O que posso fazer agora?".
2:41 a 5:01	S.I.A.	Sensibilidade, Inquietude e Ação, aplicadas no papel.
5:01 a 7:30	As três colunas	Eu controlo, eu influencio, eu não controlo, numa preocupação real.
7:30 a 8:23	A jornada	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.
9:29 a 9:35	Vinheta final	

MATERIAIS

Vídeo da aula · papel e caneta · guia "As três colunas e S.I.A." em PDF

BNCC CG6

BNCC CG8

BNCC CG10

EntreComp 2.1

EntreComp 2.3

EntreComp 3.3

ALINHAMENTO

BNCC e EntreComp, aula por aula

O ponto verde marca a aula que trabalha a competência. Como cada uma aparece está na ficha completa de cada aula.

BNCC • Competências Gerais

CÓDIGO	COMPETÊNCIA	AULA 1	AULA 2	AULA 3
CG1	Conhecimento	—	●	—
CG2	Pensamento científico, crítico e criativo	—	●	—
CG5	Cultura Digital	—	●	—
CG6	Trabalho e Projeto de Vida	●	—	●
CG8	Autoconhecimento e autocuidado	●	—	●
CG10	Responsabilidade e Cidadania	●	—	●

EntreComp

CÓDIGO	COMPETÊNCIA	AULA 1	AULA 2	AULA 3
1.2	Creativity	—	●	—
2.1	Self-awareness & self-efficacy	●	—	●
2.2	Motivation & perseverance	●	—	—
2.3	Mobilising resources	—	—	●
3.2	Planning & management	●	●	—
3.3	Coping with uncertainty, ambiguity & risk	—	—	●
3.5	Learning through experience	—	●	—

DEPOIS DA TRILHA

Próximos passos do estudante

1**Organizar**

Revisar o plano a cada semana até o ENEM: “Functionou? Eu consegui cumprir?”

2**Experimentar**

Se testar hoje, depois de amanhã e daqui a uma semana; quem quiser segue na trilha IA na Prática, do Escalada.

3**Agir**

Completar “A partir de amanhã, eu vou...” com uma ação só, e fazer amanhã.

Materiais da trilha

Aula 1 · [vídeo \(7min42\)](#) · [A.C.E.L.E.R.A. e Plano 7D](#) (guia em PDF)

Aula 2 · [vídeo \(6min53\)](#) · [N.O.V.A.](#) (guia em PDF)

Aula 3 · [vídeo \(9min35\)](#) · [As três colunas e S.I.A.](#) (guia em PDF)

Fontes

[BNCC](#), Base Nacional Comum Curricular, Ensino Médio (PDF MEC)

[EntreComp](#), The Entrepreneurship Competence Framework (PDF EUR 27939 EN)

Matriz pedagógica Escalada + Acelere no ENEM, Encontros 01 “Eu no controle”, 02 “Estudar diferente” e 03 “ENEM sem surtar” (setembro de 2026)

Roediger, H. L. e Karpicke, J. D. (2006). Test-enhanced learning. *Psychological Science*, 17(3): testagem como forma de fixar o conteúdo (aula 2)

Cepeda, N. J. e outros (2006). Distributed practice in verbal recall tasks. *Psychological Bulletin*, 132(3): revisão em dias separados (aula 2)

Covey, Stephen R. Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes (1989): círculo de preocupação e círculo de influência (aula 3)