

Preparação para o Enem: livros sobre produtividade e foco

À medida que o Dia D se aproxima, a preparação para o [Enem](#) transforma-se em grande dor de cabeça para uma parte considerável dos estudantes. Eles sofrem com o medo, [ansiedade](#), estresse, insegurança...



Em 2018, foram registradas 5,5 milhões de inscrições. É um batalhão de pessoas, a grande maioria na faixa dos 21 a 30 anos de idade, que vivenciam momentos de tensão e grande expectativa.

Como se preparar

A preparação para o [Enem](#) não precisa ser um total sofrimento. Mas você deve ter em mente que dedicação, planejamento e foco aumentam as suas chances de vencer o concorrente por uma vaga

na universidade.

As provas serão em novembro (4 e 11) e o ideal é que você já tenha iniciado os preparativos. Deixar para a última hora pode não ser uma boa estratégia e só aumentará sua tensão e ansiedade.

Os especialistas dão algumas dicas importantes, inclusive, de como se preparar sozinho para o Enem. Veja o que você pode fazer:

Tenha foco

Não dá para tentar abraçar o mundo com as mãos, em especial, quando o tempo de preparação é curto. Então, [saiba exatamente o que você quer](#) e o que precisa fazer para [alcançar a sua meta](#). E não fique atirando pra todos os lados.

Gerencie o seu tempo



Você não precisa e nem deve passar noites em claro, debruçado em livros e apostilas. Para evitar todo esse esforço, basta fazer um planejamento e organizar o seu tempo, criando o hábito de estudar por um determinado período, todos os dias. Comece de acordo com o que você aguenta e vá aumentando o número de horas dedicadas. A [Matriz de Eisenhower](#) pode ser sua aliada.

Elabore um esquema de estudo

[Invista na organização!](#) Anote tudo o que você precisa estudar, onde e como fará isso. Defina horários para cada matéria – deixe um tempo maior para as disciplinas mais difíceis. Escolha um local organizado, para ajudá-lo a se manter concentrado em seu cronograma. Tenha ao seu alcance tudo o que vai precisar, para não perder tempo procurando por um livro ou uma apostila. Considere fazer as provas dos exames anteriores para treinar e reduzir a ansiedade.

Fique por dentro das notícias



Você precisa se dedicar à leitura de jornais e publicações

científicas, assistir TV, ler internet, enfim, acompanhar o que está acontecendo no Brasil e no mundo. Conheça os fatos e também os progressos em áreas importantes, como saúde, educação etc. Isso o ajudará a desenvolver sua capacidade de argumentação em relação a diferentes tópicos.

Troque ideias com amigos

Já que você está por dentro dos principais acontecimentos, que tal conversar sobre eles com outras pessoas. Isso o ajudará a desenvolver o raciocínio crítico, o que é muito importante na hora de escrever a redação e até mesmo no entendimento de várias questões.

Treine-se para a redação



Saiba que é possível [treinar para escrever uma redação](#) nota 10. Escreva sobre temas em destaque no momento. Depois, peça a um professor para ler e comentar o seu trabalho. Se você estiver estudando sozinho, busque ajuda de um amigo ou alguém da família. Essa é uma atividade importante na sua preparação

para o Enem, já que em 2017 foram corrigidas 4,72 milhões de redações no exame nacional, mas apenas 53 estudantes obtiveram a nota máxima. Ou seja, você pode se preparar para destacar nesse seleto grupo.

Faça pausas para relaxamento

É claro que você precisa estudar muito, mas um relaxamento vai ajudá-lo a combater o estresse e a ansiedade. E, certamente, existem várias formas de relaxamento: ouvir música, ler um livro, passear com o cachorro, [meditar](#)... Encontre alguma coisa prazerosa para você e inclua isso no seu cronograma de preparação para o Enem.

A Hora do Enem

Na sua preparação para o Enem você pode incluir esse programa, que é uma iniciativa do Ministério da Educação (MEC), em parceria com o Sesi. A [Hora do Enem](#) inclui simulados online, plataforma de estudos, programa de TV, solução de questões e informações gerais sobre o exame.

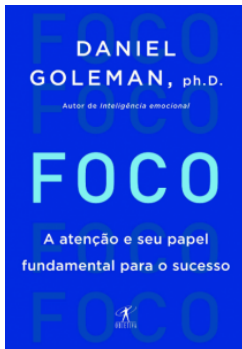
Livros imperdíveis na preparação para o Enem

Você já sabe que na preparação para o Enem é essencial focar no seu objetivo, desenvolver novos hábitos, ter disciplina e tornar o seu dia mais produtivo. Isso parece simples. No entanto, para muita gente, é um grande desafio.

Se esse é o seu caso, selecionamos aqui alguns resumos de livros que vão lhe dar uma grande ajuda para superar essa dificuldade e otimizar a sua produtividade. Anote aí:

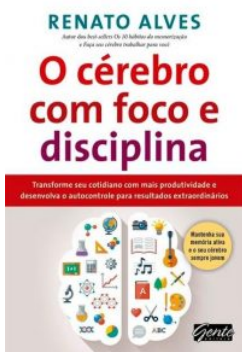
[Foco](#) – A Atenção e Seu Papel Fundamental

no Sucesso – Daniel Goleman



Nos dias atuais, é cada vez mais fácil distrair-se, isolar-se e sentir-se perdido com uma grande quantidade de informação e tantas coisas acontecendo. Porém, se você quer ser produtivo, precisa desenvolver seu foco e aumentar seu nível de atenção.

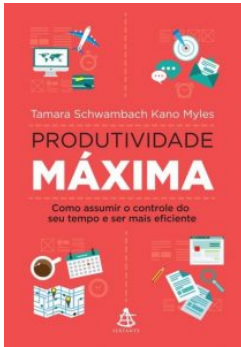
0 Cérebro Com Foco e Disciplina – Renato Alves



Todos vivemos, atualmente, com nossas mentes repletas de informações, afazeres, ideias etc. Toda essa confusão mental gera grande cansaço. Como vencer a batalha cotidiana contra nossa própria mente? O livro ensina como capacitar melhor o seu cérebro para conquistar o controle da sua vida e a chave dos seus sonhos.

Produtividade Máxima – Como Assumir o Controle do Seu Tempo e Ser Mais

Eficiente - Tamara Schwambach Kano Myles



O livro aborda de forma simples algumas maneiras de como maximizar a produtividade, por meio de métodos simples e de fácil aplicação. Esse é um aprendizado que fará dos seus resultados futuros um exemplo de eficácia.

Produtividade Para Quem Quer Tempo – Geronimo Theml



O maior problema da falta de produtividade é aquele sentimento de que não estamos caminhando para nosso objetivo final. Nesse livro o autor ajuda a lidar com as ansiedades e apresenta um método para que você alcance o nível máximo de produtividade e consiga ser feliz e ter sucesso em sua vida.

Os resumos dos livros acima estão disponíveis na plataforma [12MIN](#) para leitura online nos aplicativos para iPhone/Android ou envio de PDF para o Amazon Kindle. Ou você pode optar pelos audiobooks, para ouvir onde e quando preferir.

A 12MIN tem uma variedade de outros microbooks para você

assimilar os conteúdos de cada um deles em apenas 12 minutos. Vale a pena conhecer a nossa biblioteca!

E para você que está focado na preparação para o Enem, a equipe 12MIN deseja-lhe muito sucesso nos seus estudos. E no exame também!

Se você curtiu esse post, compartilhe com os seus amigos e deixe o seu comentário!