

ORGANIZANDO A ROTINA PARA O

*enem*

*uni***DOCTUM**

rede de ensino

**DOCTUM**



## **Olá, estudante!**

Você acabou de adquirir o planner gratuito para se preparar para o Enem 2022. Nosso objetivo é te ajudar a organizar seus estudos de forma prática e objetiva. **Com este planner você vai conseguir estudar e revisar todas as áreas de estudo do Enem com muito mais facilidade!** Você pode imprimir este material digital e utilizar a seu modo. Aproveite este planner desenvolvido pela nossa equipe, e utilize-o como guia para te ajudar na mudança de comportamento, para que assim, você possa conquistar seus objetivos!

**“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.”**

- José de Alencar

*Confie na sua jornada!*

NOME

E-MAIL

TELEFONE

CURSO

# Calendário 2022

Para você não se perder no tempo durante o ano!

## JANEIRO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

## FEVEREIRO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

## MARÇO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

## ABRIL

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

## MAIO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

## JUNHO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

## JULHO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

## AGOSTO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

## SETEMBRO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

## OUTUBRO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

## NOVEMBRO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

## DEZEMBRO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

*Metas*  
são sonhos com prazos definidos!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Planejamento Diário

DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## TAREFAS DE HOJE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## COMPROMISSOS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PLANEJAMENTO ALIMENTAR

---

---

---

---

---

---

---

## HIDRATAÇÃO



HOJE EU SOU GRATO(A) POR

# Planejamento Semanal

DATA: \_\_/\_\_/\_\_

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
						DOMINGO

VOCÊ PODERÁ IMPRIMIR ESSA FOLHA QUANTAS VEZES PRECISAR!

# Planejamento Anual

JANEIRO

---

---

---

---

---

---

---

---

FEVEREIRO

---

---

---

---

---

---

---

---

MARÇO

---

---

---

---

---

---

---

---

ABRIL

---

---

---

---

---

---

---

---

MAIO

---

---

---

---

---

---

---

---

JUNHO

---

---

---

---

---

---

---

---

JULHO

---

---

---

---

---

---

---

---

AGOSTO

---

---

---

---

---

---

---

---

SETEMBRO

---

---

---

---

---

---

---

---

OUTUBRO

---

---

---

---

---

---

---

---

NOVEMBRO

---

---

---

---

---

---

---

---

DEZEMBRO

---

---

---

---

---

---

---

---



# Janeiro

**Seja 1%  
melhor a  
cada dia.**

- Autor Desconhecido

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

# Fevereiro

**“Você nunca sabe que resultados virão da sua ação. Mas se você não fizer nada, não existirão.”**  
- Mahatma Gandhi

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

# Março

“Educação é o passaporte para o futuro, porque o amanhã pertence àqueles que se preparam para ele hoje.”  
- Malcolm X

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

# Abri

**“As raízes dos estudos são amargas mas seus frutos são doces.”**  
- Aristóteles

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

# Maio

**“Prometa-me  
que você sempre  
lembrará: você é  
mais corajoso do  
que você  
acredita ser,  
mais forte do  
que parece ser, e  
mais inteligente  
do que você  
pensa ser.”**

- Alex Alexander Milne

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

# Junho

**“O homem nasceu para aprender tanto quanto a vida lhe permita.”**  
- Guimarães Rosa

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

# Julho

**“O que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada. Caminhando e semeando, no fim terás o que colher.”**

- Cora Carolina

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

# Agosto

**“Você não pode controlar todos os eventos que ocorreram com você, mas você pode decidir por não ser diminuída por eles.”**

- Maya Angelou

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



# Setembro

**“A prática cria  
confiança.  
Então,  
confiança lhe  
empodera.”**  
- Simone Biles

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

# Outubro

“**Sempre seja verdadeiro consigo mesmo e nunca deixe o que outra pessoa diz o distrair de seus objetivos.**”  
- Michelle Obama

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

# Novembro

**“ O que é bonito sobre a aprendizagem é que ninguém pode tirá-la de você. ”**

- B.B. King

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

# Dezembro

“ Se a  
educação  
sozinha não  
transforma a  
sociedade, sem  
ela tampouco a  
sociedade  
muda. ”  
- Paulo Freire

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

# Anotações Gerais

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

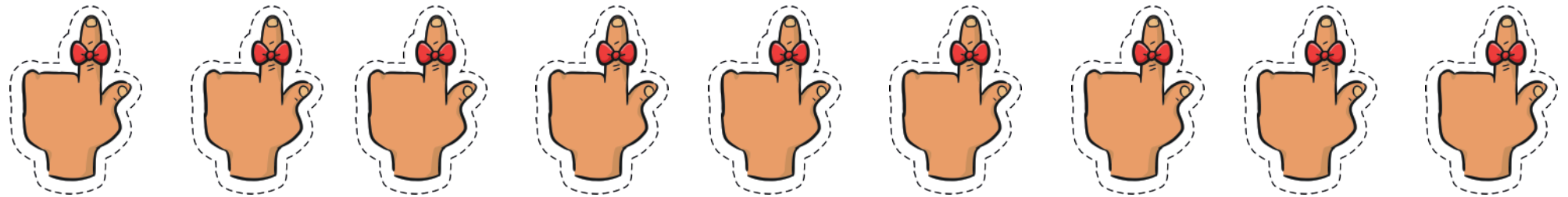
---

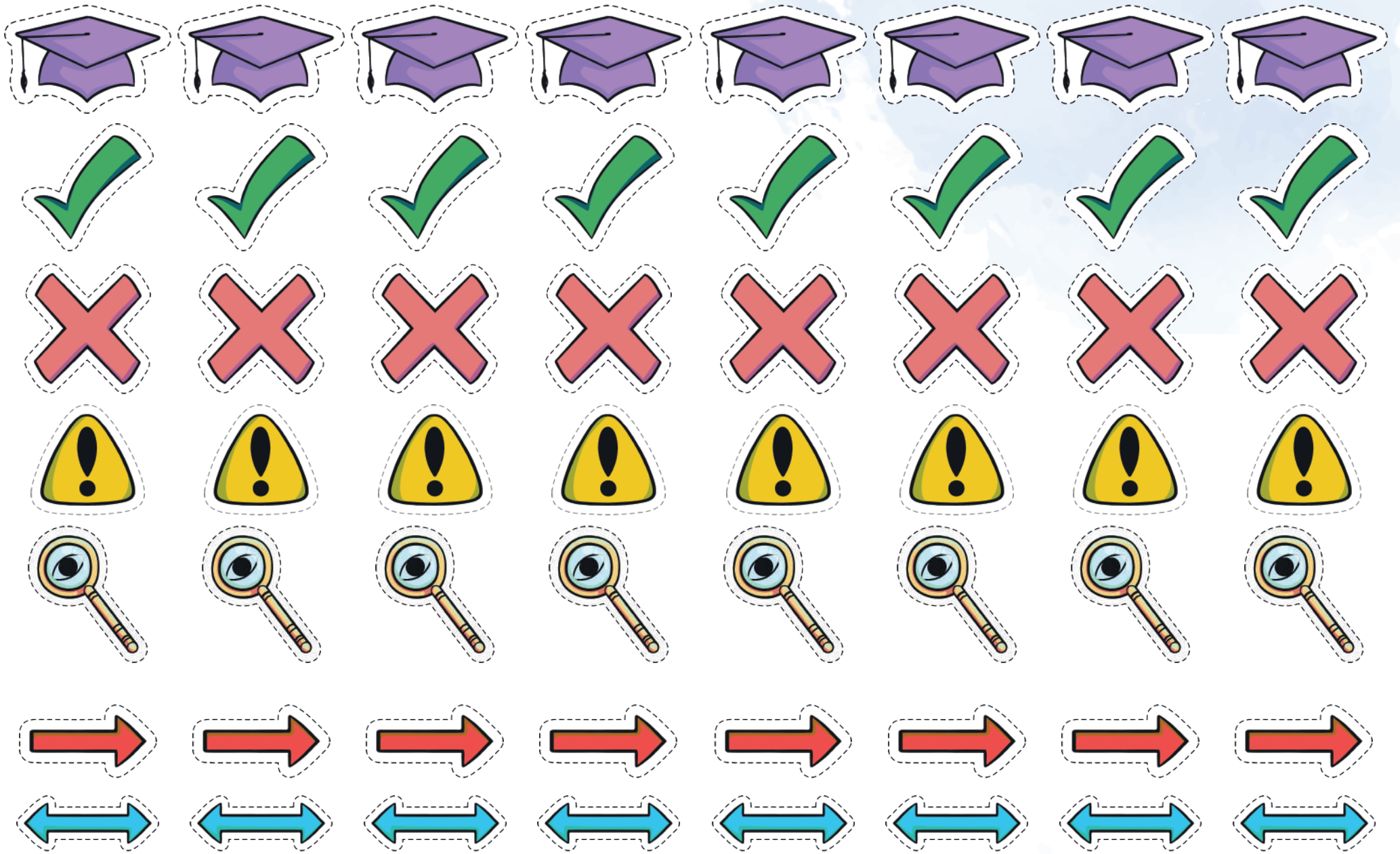
---

---

# Adesivos

Imprima esta página em papel adesivo e recorte-os para utilizá-los!





***Esperamos que este material seja um guia para te ajudar na conquista dos objetivos que você deseja conquistar através do Enem! Que seu ano de 2022 seja inspirador!***

***Rede de Ensino Doctum***

***uniDOCTUM***

rede de ensino  
**DOCTUM**

