JORNADA VESTIBULARES

MENTE DE ALTA PERFORMANCE

Rotina de treino para alunos de alto desempenho na reta final dos estudos!



PARCERIA
Evandro Schutz
Psicólogo e Atleta
COC Santa Catarina

COC

Como utilizar este guia

Este material foi criado para acompanhar você nas semanas finais antes dos vestibulares. Não é uma lista de regras prontas: é um roteiro para observar seus dados, tomar decisões e treinar com intenção.

A proposta nasce da Psicologia do Desempenho, abordagem que aproxima o treinamento do aluno ao treinamento de um atleta de alto desempenho. Assim como o atleta define uma meta, conhece seus indicadores, treina habilidades específicas, corrige falhas, recupera o corpo e aprende a agir sob pressão, o estudante precisa transformar esforço em desempenho mensurável.

Esta metodologia foi construída na prática, em projetos voltados aos principais vestibulares do Brasil e ao ENEM, com mais de 10 mil alunos impactados e aprovações em mais de 75 universidades brasileiras e 55 instituições no exterior. Evandro Schutz é psicólogo, filósofo, mestre em Administração, especialista em Orientação Profissional, Carreira e Projetos Educacionais e atua há 30 anos na educação.

A imagem do atleta na capa não é apenas estética. Como ultramaratonista, Evandro aplica no próprio esporte os mesmos princípios apresentados neste guia: meta clara, planejamento, repetição, leitura dos sinais, correção de rota, resistência mental e foco até a chegada. É essa lógica que forma o Aluno de Alto Desempenho com Mente de Atleta.

1 **LEIA E APLIQUE UMA ETAPA POR VEZ**

Avance depois de transformar cada orientação em uma ação concreta.

2 **PREENCHA OS CAMPOS**

Meta e números visíveis transformam intenção em plano.

3 **USE RESULTADOS REAIS**

Trabalhe com simulados, provas anteriores, redações corrigidas e tempo de execução.

4 **REAJUSTE TODA SEMANA**

O cronograma muda quando os resultados mostram uma nova prioridade.

META CLARA. DADOS NA MÃO. TREINO AJUSTADO. MENTE PRONTA.

SEU SPRINT FINAL

Agora transforme intenção em ação

Antes de montar o cronograma, defina com clareza onde deseja chegar e reconheça, com honestidade, o seu ponto de partida. A diferença entre a meta e o desempenho atual é a distância que orientará as próximas decisões: quais conteúdos priorizar, quanto treinar, quais provas antigas resolver e onde concentrar a correção.

1 MINHA META

Defina curso, universidade, campus e todas as formas de ingresso. Na USP, por exemplo, o ingresso pode ocorrer pelo vestibular da Fuvest, pelo ENEM-USP ou pelas Competições do Conhecimento (vagas olímpicas), conforme as regras e vagas de cada edição.

2 MEU PONTO DE PARTIDA

Use o resultado mais recente de simulados, provas anteriores e redações corrigidas. Compare acertos, notas, tempo de prova e desempenho por área com o resultado necessário para a aprovação.

3 CALENDÁRIO DE PROVAS

Liste os vestibulares de interesse e organize as datas oficiais. A proximidade das provas altera a prioridade dos treinos e das revisões.

4 MINHA PRIORIDADE AGORA

Escolha qual vestibular exige a primeira decisão. Considere a prova mais próxima, os pesos das disciplinas e as lacunas com maior impacto na meta.

PRIMEIRA DECISÃO: DEFINA O VESTIBULAR PRIORITÁRIO E ORGANIZE AS PRÓXIMAS SEMANAS PELA PROVA MAIS PRÓXIMA E PELAS LACUNAS MAIS IMPORTANTES.

Psicólogo Evandro Schutz | CRP 12/02613

O ciclo do Sprint Final

O Sprint Final não é uma ação isolada, mas um ciclo contínuo de melhoria. Você planeja, treina, mede o resultado, corrige e reajusta. Repetir esse processo com precisão vale mais do que simplesmente aumentar as horas de estudo.

1 **PLANEJAR**

Cruze metas, datas das provas, pesos, rotina saudável e lacunas para decidir o que vem primeiro.

2 **TREINAR**

Execute exercícios, redações, simulados, provas anteriores, leituras e estratégias no formato de cada banca.

3 **DIAGNOSTICAR**

Meça acertos, notas, tempo de execução, desempenho por área e causas dos erros. Resultado sem análise é apenas um número.

4 **CORRIGIR E REAJUSTAR**

Transforme o diagnóstico em uma ação concreta para a semana seguinte. Mantenha o que funcionou e modifique o que não aproximou você da meta.

Mais horas não significam necessariamente mais evolução. Um treino de qualidade possui objetivo, execução, feedback e correção. Se uma área não avança, descubra a causa: conteúdo, interpretação, estratégia, tempo ou ansiedade. Então intervenha exatamente nesse ponto.

PLANEJE -> TREINE -> DIAGNOSTIQUE -> CORRIJA -> REAJUSTE O RUMO.

Psicólogo Evandro Schutz | CRP 12/02613

Defina Plano A, Plano B e Plano C

Ter alternativas não enfraquece a meta principal. Pelo contrário: organiza decisões e amplia possibilidades sem retirar o foco do objetivo mais importante.

1 **PLANO A**

Objetivo principal: curso, universidade, campus e forma de ingresso.

2 **PLANO B**

Alternativa coerente com o mesmo projeto profissional.

3 **PLANO C**

Possibilidade segura caso o cenário principal não se concretize agora.

Como definir prioridades

Considere a data da prova, a nota necessária, o peso das disciplinas, seu desempenho atual e o quanto cada opção faz sentido para o seu projeto. Prioridade não significa estudar apenas para uma prova: significa saber qual decisão vem primeiro e quanto espaço cada objetivo receberá na rotina.

As notas de corte podem ser consultadas nos sites das universidades e nos portais oficiais dos processos seletivos. Para ingresso pelo ENEM, acesse o portal oficial do SiSU ou o site da universidade e procure o Termo de Adesão ao SiSU. Esse documento costuma apresentar vagas, modalidades, pesos por área e eventuais notas mínimas. Confira sempre o curso, o campus e a edição vigente.

Depois, compare essas referências com seus resultados atuais. Uma disciplina com peso alto e grande distância até a meta pode exigir prioridade maior do que outra em que o desempenho já está próximo do necessário.

EXCLUSIVO ALUNO COC

Já sabe onde precisa chegar?

Use o Simulador Sisu do COC: escolha curso e instituição, preencha suas notas e descubra a distância até a nota de corte. É o ponto de partida pra decidir onde focar.

ACESSE

ALTERNATIVAS ORGANIZAM O CAMINHO. A META PRINCIPAL CONTINUA VISÍVEL.

Monte seu calendário de provas

O calendário transforma datas soltas em uma visão estratégica. Ele permite enxergar a sequência real dos vestibulares, antecipar entregas e distribuir treinos específicos antes de cada prova.

1 ESCOLHA AS PROVAS

Liste os vestibulares e as formas de ingresso dos Planos A, B e C.

2 LOCALIZE AS DATAS OFICIAIS

Acesse o site da universidade ou da banca, abra a página do processo seletivo e consulte o edital vigente. Use portais especializados apenas como apoio; confirme tudo na fonte oficial.

3 REGISTRE O PROCESSO COMPLETO

Anote inscrição, pagamento, atendimento especial, divulgação do local, primeira e segunda fases, documentos, resultado, chamadas e matrícula. Confira também retificações do edital.

4 DISTRIBUA O TREINAMENTO

Antes de cada prova, programe simulados, provas anteriores, redações, obras, correções e revisões no formato da banca.

Antes de fechar: as datas são da edição vigente? Há choque entre provas? O Plano A recebe prioridade? Existe tempo para simular, corrigir e reajustar?

Clique para saber mais:

FUVEST | UNICAMP | UERJ | UFRGS | ENEM | UFSC | UFPR | PAS/UnB | Seriado UFMG

TREINE A PROVA ANTES DA PROVA.

Psicólogo Evandro Schutz | CRP 12/02613

Transforme sua meta em números

A meta fica cirúrgica quando você identifica a nota de corte, entende os pesos e compara cada área com seus resultados atuais. O exemplo abaixo usa Medicina na UFRJ apenas para demonstrar o método. Você deverá repetir o raciocínio com o seu curso, universidade, campus e modalidade de ingresso.

1 BUSQUE

Localize a nota de corte no portal oficial da universidade ou do processo seletivo.

2 CONFIRME

No Termo de Adesão ao SiSU, confira pesos, notas mínimas, modalidades e vagas da edição vigente.

3 COMPARE

Use seu último simulado ou uma prova anterior para medir a distância em cada área.

4 DECIDA

Priorize maior peso, maior distância e maior potencial de avanço.

EXEMPLO DE RACIOCÍNIO: MEDICINA UFRJ - ENEM/SISU

CORTE	META	META GERAL
823,79	826	158 a 160 acertos
Referência consultada	Margem de segurança	+ Redação 960

PAINEL DE METAS - EXEMPLO MEDICINA UFRJ

LINGUAGENS	**45 questões | Meta 40 acertos | Peso 2**
CIÊNCIAS HUMANAS	**45 questões | Meta 40 acertos | Peso 1**
CIÊNCIAS DA NATUREZA	**45 questões | Meta 38 acertos | Peso 4**
MATEMÁTICA	**45 questões | Meta 38 acertos | Peso 2**
REDAÇÃO	**Valor 1.000 pontos | Meta 960 | Peso 4**

As metas por área somam 156 acertos. Para criar margem de segurança, o objetivo geral é alcançar de 158 a 160 acertos, superando a meta mínima em 2 a 4 questões. Neste exemplo, Natureza e Redação recebem atenção estratégica por terem peso 4. Os números ensinam o raciocínio e devem ser adaptados ao curso e à universidade de interesse.

A META TEM QUE SER CLARA E CIRÚRGICA. ELA TRANSFORMA O TREINO EM DECISÃO.

Psicólogo Evandro Schutz | CRP 12/02613

Ajuste sua rotina semana a semana

No Sprint Final, o cronograma deve mostrar prioridades e caber na sua vida. O quadro abaixo é apenas um exemplo de organização do contraturno, não um cronograma pronto. Cada aluno deve adaptá-lo à sua rotina e aos vestibulares de interesse.

Pela manhã, enquanto houver conteúdo novo até o final de outubro, siga a lógica aula dada, aula estudada: revise a aula no mesmo dia e realize exercícios de fixação. À tarde ou no período disponível, organize treinos estratégicos, provas antigas, simulados, redações, obras e correções. Agora não é quantidade por quantidade: é qualidade, direção e foco no que produz resultado.

1 REGISTRE OS COMPROMISSOS FIXOS
Preencha primeiro aulas, extras, revisões, monitorias, deslocamentos, sono e compromissos. Assim você enxerga o tempo realmente disponível.

2 DEFINA PRIORIDADES
Cruze a prova mais próxima, o Plano A, os pesos e as lacunas reveladas pelos simulados.

3 REAJUSTE
Ao final da semana, mantenha o que funcionou e altere o que os indicadores mostrarem.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
Aula + estudo	Aula extra	Aula + estudo	35 exercícios	Aula + estudo	Redação
35 exercícios	Redação	Obras	Redação	Simulado	Repertório
Prova antiga	Treino de prova	Prova antiga	Discursiva	Correção	Descanso

Inclua conforme sua meta: conteúdo novo + exercícios; revisão das lacunas; redação no modelo de cada prova; obras obrigatórias; simulados completos + correção; treino discursivo; sono, pausas e atividade física.

Cada bloco precisa responder a uma pergunta: por que este treino está aqui e como ele me aproxima da próxima prova?

Lembre-se de inserir momentos de lazer, descanso e descontração

O MELHOR CRONOGRAMA É AQUELE QUE VOCÊ CONSEGUE EXECUTAR. DdescANSO TAMBÉM É TREINO.

Psicólogo Evandro Schutz | CRP 12/02613

Treine no formato da prova

Estudar o conteúdo é necessário, mas não suficiente. No Sprint Final, você precisa conhecer o DNA de cada vestibular: como a banca transforma o conteúdo em questão, quais habilidades exige, como distribui o tempo e quais decisões aparecem sob pressão.

Torne-se especialista nas provas de interesse. Resolva edições anteriores e observe temas recorrentes, profundidade, padrão dos enunciados, alternativas, discursivas, critérios da redação e armadilhas frequentes. Quanto mais você reconhece o padrão, menos energia gasta tentando entender a prova no dia decisivo.

1 **CONHEÇA A BANCA**

Observe estrutura, número de questões, pesos, formato da redação, discursivas, obras e padrão dos comandos.

2 **REPRODUZA AS CONDIÇÕES**

Treine com o mesmo tempo, materiais permitidos, pausas, alimentação e ordem de execução.

3 **TREINE A GESTÃO DO TEMPO**

Crie pontos de controle para saber onde deveria estar após 60, 120 ou 180 minutos.

4 **ABANDONE E RETOME COM CRITÉRIO**

Uma questão difícil não pode sequestrar a prova. Marque, avance e retorne depois.

5 **ANALISE O PADRÃO DOS ERROS**

Descubra se a falha veio de conteúdo, interpretação, estratégia, tempo ou controle emocional.

EXCLUSIVO ALUNO COC

Viva o dia da prova antes do dia da prova

Os Simulados Regionais COC (Fuvest, Unicamp, UERJ, UFRGS, UFSC, UFPR, PAS/UnB, Seriado UFMG) e o Simulado Enem reproduzem fielmente o tempo, o formato e as regras de cada banca

ACESSE

NÃO BASTA CONHECER O CONTEÚDO. TREINE COMO ELE SERÁ COBRADO.

Psicólogo Evandro Schutz | CRP 12/02613

Corrija como quem investiga

A nota mostra o resultado. O diagnóstico mostra o que fazer depois. Corrija enquanto a experiência da prova ainda está fresca e registre a causa de cada erro. O objetivo não é julgar o desempenho, mas produzir informação para o próximo treino.

1 RESULTADO

Registre acertos, nota, redação, tempo total e desempenho por área.

2 QUESTÕES

Separe acertos seguros, acertos com dúvida, erros e questões não respondidas.

3 CAUSAS

Classifique cada erro. Evite usar apenas 'falta de atenção' como explicação genérica.

4 DECISÃO

Defina uma intervenção pequena, concreta e com data para acontecer.

Perguntas para uma correção cirúrgica

- Eu realmente sabia o conteúdo?
- Entendi o comando e os dados apresentados?
- Tinha a ferramenta necessária para concluir?
- O tempo, a ordem ou a ansiedade interferiram?
- O que farei diferente no próximo treino?

SEJA CIRÚRGICO NA CORREÇÃO: IDENTIFIQUE A CAUSA E DEFINA A PRÓXIMA AÇÃO.

Psicólogo Evandro Schutz | CRP 12/02613

Os nove tipos de erro

Use estas categorias para evitar diagnósticos vagos. Uma mesma questão pode revelar mais de uma causa; registre a causa principal e, quando necessário, a secundária.

NÃO SABIA

Conteúdo ainda não estudado ou dominado.

SABIA PARCIALMENTE

Conhecimento incompleto para concluir.

SABIA, MAS ESQUECI

A revisão ou a recuperação falhou.

INTERPRETAÇÃO

Comando, texto ou dado foi mal compreendido.

DESENVOLVIMENTO

O raciocínio começou certo, mas não chegou ao fim.

MATEMÁTICA BÁSICA

Uma ferramenta anterior bloqueou a resolução.

ATENÇÃO

Leitura, cálculo, sinal ou marcação falhou.

INSEGURANÇA

Faltou critério para decidir e sustentar a resposta.

FALTOU TEMPO

Ritmo, ordem ou energia foram mal gerenciados.

Depois de classificar, conte a frequência de cada tipo. O padrão revela onde sua próxima intervenção terá maior impacto.

NÃO BASTA SABER QUE ERROU. DESCUBRA POR QUE ERROU.

Psicólogo Evandro Schutz | CRP 12/02613

Transforme o erro em treinamento

O diagnóstico só produz evolução quando vira ação. Escolha intervenções proporcionais ao problema e verifique, no próximo simulado, se o ajuste funcionou.

NÃO SABIA	Estude a teoria essencial e resolva questões básicas.
SABIA PARCIALMENTE	Complete a teoria e faça exercícios progressivos.
SABIA, MAS ESQUECI	Insira revisão espaçada e recuperação ativa.
INTERPRETAÇÃO	Treine leitura do comando e palavras-chave.
DESENVOLVIMENTO	Refaça a resolução passo a passo.
MATEMÁTICA BÁSICA	Retome a ferramenta que bloqueou a questão.
ATENÇÃO	Crie um protocolo curto de conferência.
INSEGURANÇA	Compare alternativas e justifique sua escolha.
FALTOU TEMPO	Treine ritmo, ordem e pontos de abandono.

EXCLUSIVO ALUNO COC

Seu desempenho já virou plano de treino

Depois dos dois dias do Simulado COC Enem, o Aprova monta uma trilha de exercícios só sua, com gabarito comentado, focada exatamente onde você mais pode evoluir. Continue seu processo de evolução.

ACESSE

REAJUSTAR NÃO É RECOMEÇAR. É CONTINUAR COM MAIS PRECISÃO.

Execute uma prova com método

A estratégia precisa ser definida antes e testada nos simulados. Ela reduz decisões improvisadas, protege seu tempo e ajuda a manter o desempenho quando a prova fica difícil.

1 **ORDEM DE EXECUÇÃO**

Comece pelo bloco que favorece confiança e ritmo, desde que essa escolha tenha sido testada.

2 **PONTOS DE CONTROLE**

Compare tempo planejado e tempo real em momentos definidos. Ajuste antes de ficar atrasado.

3 **QUESTÃO DIFÍCIL**

Estabeleça um limite. Marque, avance e retorne; insistir demais pode custar questões possíveis.

4 **CARTÃO-RESPOSTA**

Reserve tempo específico e use uma rotina de conferência para evitar erros de marcação.

5 **ENERGIA E PAUSAS**

Treine hidratação, alimentação, respiração e pequenas retomadas de foco.

Anote após cada simulado o que funcionou e o que precisa mudar. Estratégia é uma hipótese que deve ser testada, medida e refinada antes do dia oficial.

ESTRATÉGIA BOA É ESTRATÉGIA TESTADA.



Psicólogo Evandro Schutz | CRP 12/02613

Treine a prova antes da prova

Mentalização não é apenas imaginar a aprovação. É visualizar, com antecedência, como você executará cada etapa e como responderá aos momentos de pressão. A imagem mental deve terminar em comportamento: o que você fará, em que ordem e com qual critério.

INÍCIO DA PROVA

Imagine a chegada, a organização dos materiais e a primeira decisão.

ORDEM E TEMPO

Visualize blocos, pontos de controle e mudanças de estratégia.

QUESTÃO DIFÍCIL

Veja-se reconhecendo o bloqueio, respirando, marcando e avançando.

PAUSAS E RETOMADA

Treine mentalmente como recuperará o foco após distração ou ansiedade.

REDAÇÃO E CARTÃO

Visualize planejamento, revisão e transferência sem pressa.

MICRO-RECOMPENSA

Associe cada bloco concluído a um reforço positivo: um pedaço do chocolate que você ama, hidratação, respiração consciente ou uma frase de reconhecimento.

Nada deve ser experimentado pela primeira vez no dia da prova. Treine ordem, pausas, alimentação, materiais e estratégia nas mesmas condições dos simulados.

ETAPA CONCLUÍDA. RECONHEÇO MEU AVANÇO. AGORA, FOCO NO PRÓXIMO BLOCO.



Psicólogo Evandro Schutz | CRP 12/02613

MENTE DE ATLETA

Controle da ansiedade na hora da prova

Você não precisa eliminar a ansiedade. Ela é uma resposta natural diante de uma situação importante e pode funcionar como sistema de alerta. O objetivo é reconhecer o sinal, regular o corpo e recuperar o comando da próxima ação.

Coração acelerado, tensão muscular, respiração curta ou pensamentos de preocupação não significam incapacidade. Quando tentar expulsar a ansiedade, você pode aumentar a luta interna. Em vez disso, nomeie o que está acontecendo, reduza a ativação física e traga a atenção para aquilo que pode ser executado agora.

ANSIEDADE NÃO É FRAQUEZA. É UM SISTEMA DE ALERTA.

1 RECONHEÇA O SINAL

Nomeie sem julgamento: coração acelerado, tensão, respiração curta ou pensamentos rápidos.

2 RESPIRE 4-2-6

Inspire em 4, faça uma pausa confortável de 2 e solte o ar em 6. Repita de 3 a 5 vezes.

3 VOLTE AO PRESENTE

Sinta os pés apoiados, solte os ombros e direcione a atenção ao que está diante de você.

4 ESCOLHA A PRÓXIMA AÇÃO

Pare de antecipar o resultado. Leia o comando, resolva uma etapa ou pule a questão e retome depois.

Quando perceber que a mente foi para o medo, para o resultado ou para pensamentos de fracasso, reduza a tarefa ao próximo passo possível. Você não precisa resolver a prova inteira de uma vez; precisa recuperar o comando da próxima jogada.

PROTOCOLO DE 90 SEGUNDOS: PARAR -> RESPIRAR -> ANCORAR NO PRESENTE -> DECIDIR A PRÓXIMA AÇÃO

MENTE BLINDADA NÃO É MENTE SEM ANSIEDADE. É A MENTE TREINADA PARA AGIR COM ESTRATÉGIA MESMO SOB PRESSÃO.

Psicólogo Evandro Schutz | CRP 12/02613

CONCLUSÃO

Aluno de Alto Desempenho. Mente de Atleta.

A aprovação não é construída em um único dia. Ela nasce da soma entre meta, planejamento, treino, correção, ajustes e controle emocional.

1

O ATLETA TREINA TODOS OS DIAS

O aluno desenvolve habilidades pela repetição. Quanto mais você treina com propósito, melhor você executa.

2

EXISTEM DIAS BONS E DIAS RUINS

Um atleta não conquista medalha de ouro todos os dias. Um resultado ruim é informação para o próximo ajuste.

3

NOS DIAS DIFÍCEIS, FAÇA O POSSÍVEL

Se não conseguir cumprir tudo, faça menos - mas mantenha o movimento. A consistência supera a busca pela perfeição.

4

TODO TREINO PRECISA DE RECUPERAÇÃO

Sono, pausas, alimentação, hidratação e descanso preservam a capacidade de aprender e executar sob pressão.

5

A SOMA DOS DIAS CONSTRÓI O RESULTADO

Cada aula estudada, questão corrigida, redação escrita e simulado analisado aproxima você da sua melhor versão.

VOCÊ NÃO PRECISA VENCER TODOS OS DIAS.
PRECISA CONTINUAR TREINANDO.
A soma de cada treino, correção e ajuste aproxima você da sua aprovação.
MENTE DE ATLETA. FOCO ATÉ A CHEGADA.

Psicólogo Evandro Schutz | CRP 12/02613

COC

JORNADA VESTIBULARES

jornadavestibularescoc.com.br