

MATERIAL GRATUITO

PORTAL CAVERNA

CRONOGRAMA CAVERNA

6 SEMANAS PRA COMEÇAR DO ZERO

ROTINA

5h / DIA

2 matérias por dia

MÉTODO

INTERCALADO

Exatas · Humanas · Línguas

REVISÃO

ESPAÇADA

D+1 · D+7 · D+30 · D+90



A IDEIA DO MATERIAL

Rotina que funciona pra maioria.

Esse cronograma foi pensado pra quem tem cerca de **5 horas por dia** pra estudar. São **2 matérias por dia** (esse é o ponto-chave, mais que isso vira superficial), intercalando **exatas, humanas e linguagens**. Português todo dia útil, inglês dia sim dia não, e **redação fica pro fim de semana** — junto com simulado e revisão geral.

Não precisa seguir à risca. Ajusta conforme seu edital e o tempo real que você tem. O importante é manter a **constância** — estudar 5h todo dia vale muito mais que estudar 12h no domingo e nada no resto da semana.

SEMANA PADRÃO

Uma semana, 5h por dia.

SEG	Matemática · 2h30	Português · 2h30
TER	História · 2h30	Inglês · 2h30
QUA	Física · 2h30	Português · 2h30
QUI	Geografia · 2h30	Inglês · 2h30
SEX	Química · 2h30	Português · 2h30
SÁB	Redação · 2h	Simulado · 3h
DOM	Redação · 2h	Revisão geral · 3h

Por que só 2 matérias por dia? Porque o cérebro precisa de tempo pra consolidar o que aprendeu. Estudar 4 ou 5 matérias diferentes no mesmo dia parece produtivo, mas na prática você aprende menos de tudo. Duas por dia com profundidade > cinco na superfície.

Revisão nos momentos certos.

Se você estuda um assunto e não volta nele, em uma semana já perdeu cerca de 70% do que aprendeu. Não é falha sua — é como o cérebro funciona. A boa notícia: dá pra driblar isso revisando nos momentos certos. Marque esses quatro pontos no seu calendário pra cada tópico novo:

D+1	No dia seguinte Relê seu resumo, não o conteúdo inteiro. 10 minutos já ajudam bastante.
D+7	Uma semana depois Faz umas 10 questões daquele tópico sem consultar nada. Veja onde trava.
D+30	Um mês depois Resumo + 15 questões. Se errar muito, volta no material original.
D+90	Três meses depois Se ainda acerta, pode dar como sabido de verdade. Aí é só manter.

COMO USAR ESTE MATERIAL

Quatro passos pra começar hoje.

- 01 Imprime ou deixa aberto no celular.**
Precisa estar visível. Cronograma esquecido na pasta não adianta.
- 02 Adapta as matérias ao seu edital.**
Troca Física por Direito, História por Informática — o esqueleto continua valendo.
- 03 Agenda revisão no calendário.**
Toda vez que terminar um tópico, bota D+1, D+7 e D+30 na agenda. Tratar como compromisso.
- 04 Faz o simulado de sábado sem pular.**
É o único momento que você descobre o que realmente sabe versus o que parece que sabe.

Quer algo mais completo?

O **Portal Caverna** monta o cronograma pra você, organiza a revisão espaçada automaticamente e mostra seu desempenho real em cada matéria. E o **Banco de Questões** completa com +15 mil questões comentadas pra você treinar todo dia. Tudo em cavernamilitar.com.br.