

# NEUROCIENTISTA DA 7 DICAS DE ESTUDO PARA O ENEM

Para reunir dicas de como se preparar melhor, o Porvir conversou com o professor Antonio Pereira, pesquisador do Instituto do Cérebro da Universidade Federal do Rio Grande do Norte e membro da Rede Nacional de Ciência para a Educação.

"Existem muitas coisas que são importantes que o estudante tenha conhecimento para otimizar o aprendizado", diz o pesquisador. No entanto, é importante lembrar que não existem receitas de como fazer, mas apenas orientações que podem auxiliar. Confira as dicas!



1

## Treinar a fluência na leitura

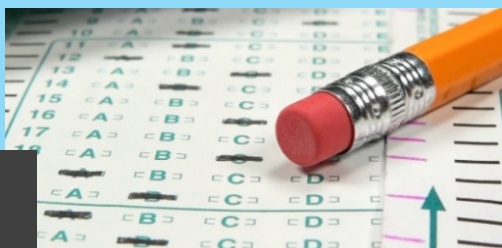
Em uma prova extensa como o Enem, ter fluência na leitura é fundamental. Para ampliar a competência leitura não existe segredo, senão criar o hábito de ler. Segundo o pesquisador, os livros de ficção podem ser bons aliados. Além de favorecer a fluência, a leitura de ficção também é muito importante em outro aspecto. Ela permite que criar cenários e fazer simulações que ajudam a entender melhor o mundo.



2

## Resolver simulados

Fazer testes regulares ajuda a solidificar um conhecimento. De acordo com Pereira, forçar a recuperação de memória para resolver um teste ajuda na consolidação de uma determinada informação. Se você pratica essa recuperação regularmente, a memória se consolida de maneira mais eficiente.



### 3 Fazer um teste inicial

Antes de estudar um conteúdo, submeter-se a um teste de múltipla escolha pode ser uma boa estratégia. Pereira afirma que isso ajuda a estruturar a mente e preparar o foco para o conteúdo que vem adiante, facilitando o aprendizado.



### 4 Separar um tempo para dormir

O sono é importantíssimo para consolidar a memória, diz o pesquisador. Segundo ele, não é produtivo deixar de dormir para tentar estudar um determinado assunto.



### 5 Estabelecer intervalos de estudos

A fadiga mental pode dificultar a manutenção de atenção por um tempo muito longo. Para explicar sobre a necessidade de estabelecer intervalos durante o período de estudos, Pereira compara a função cerebral com o desenvolvimento de uma atividade física. Segundo ele, é necessário fazer pequenas pausas para descanso.

# 6



## Variar as disciplinas enquanto estuda

Estudar física, matemática ou português o dia inteiro pode não ser a estratégia mais eficiente para manter o foco. Quando você muda de disciplina, você se depara com informações de outra natureza ou categoria.

# 7



## Não deixar para estudar nas vésperas

O pesquisador afirma que é necessário um tempo para que o aprendizado ocorra de maneira eficiente. Portanto, estudar nas vésperas da prova não é recomendado. Além disso, o estudante também deve controlar a sua ansiedade.

CONHEÇA O  
**CURSO PRÉ-ENEM**  
ABEU COLÉGIOS E N10



[www.abeucolegios.com.br](http://www.abeucolegios.com.br)