

# Neurociência para estudar para o ENEM

Como a neurociência pode auxiliar a prática docente

**TAGS:** #formacaoeducador #neurociencia



## EXPLICAÇÃO

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 conversou com o Porvir e compartilhou dicas para usar a neurociência a favor dos estudantes no ENEM. Elas se direcionam, em sua maioria, aos próprios estudantes, mas é muito importante que os professores também conheçam essas recomendações, e façam sua parte para que elas possam ser realizadas.

### 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”, explica.

### 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”, conta.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.”

### 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.

## REFERÊNCIA

Neurocientista dá 7 dicas de estudo para o Enem (<http://bit.ly/neurociencia-enem>)

