

TÉCNICAS DE ESTUDO

TÉCNICAS DE ESTUDO



TÉCNICAS DE ESTUDO

TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO

Você já passou por aquela horrível experiência de ter estudado e depois esquecer tudo na hora da prova? Então conheça técnicas de memorização para estudantes que vão ajudar você a estudar e não esquecer a matéria estudada. Não é truque e não é milagre. Só funciona se você estudar e, simultaneamente, utilizar as técnicas adequadamente.

Você sabia que, quase 50% do conteúdo memorizado por leituras repetidas é perdido depois de apenas 2 horas? Então, adicione e combine aos seus estudos rotineiros as melhores técnicas de estudo.

Você pode conseguir resultados incríveis nos seus estudos, utilizando-se do método da associação, em que você une o que lhe é conhecido, com aquilo que você quer reter na memória. Experimente!

MÉTODO DE ESTUDO

As dificuldades que um aluno ou profissional enfrentam na aquisição de novas informações não são decorrentes de incapacidade, e sim do uso de métodos inadequados, sacrificando as vantagens de um método científico, racional e organizado.

A metodologia da aprendizagem desenvolve a concentração e a capacidade de análise, interpretação e síntese de um texto ou de um livro inteiro, através de técnicas de diagramação.

TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO

Tão incoerente quanto se usar carroças na era em que o homem viaja regularmente até a Lua é o fato de estudantes e profissionais desconhecerem métodos de estudo e técnicas de memorização eficientes na assimilação de informações. Da mesma forma enquanto se desenvolvem máquinas de aprendizagem e instrução subliminar, alguns ainda passam por longos períodos de estafante leitura repetitiva para gravar informações que serão em breve esquecidas.

As técnicas de memorização permitem ao estudante, professor ou profissional liberal, reter e evocar instantaneamente qualquer informação com rapidez, eficiência, sem desgaste físico e mental.

"DESPERTE O GÊNIO QUE EXISTE DENTO DE VOCÊ!"

Todas nossas ações e pensamentos nada mais são que fruto da memória, são apenas lembranças. Aprendemos a andar e depois o fazemos porque memorizamos seu mecanismo. A nossa comunicação depende da memória, pois, repetimos sons que fazem sentido e têm algum significado para nós. Normalmente, utilizamos muito

TÉCNICAS DE ESTUDO

pouco da nossa capacidade de memorização. Mas podemos, através de métodos simples e eficazes, aumentar grandemente nosso poder de memorização, e como isso é importante na vida do estudante. Quantas vezes você, caro leitor, foi mal numa prova ou até reprovou em alguma disciplina, apenas porque se esqueceu de uma fórmula matemática, ou de algum dado geográfico, ou, ainda, datas e acontecimentos históricos.

De agora em diante, você vai enterrar de vez o infortúnio do esquecimento, aquilo que for importante será lembrado, através das técnicas que veremos a seguir. O estudo regular e o uso constante das técnicas aqui apresentadas trarão a você segurança e sucesso nas provas.

Se estamos nos preparando para um vestibular ou mesmo um concurso público e queremos alcançar a felicidade da aprovação, devemos, então, organizar nossa vida para isso. Um maratonista não cruzará a linha de chegada, percorrendo 42.195m, se não tiver treinado o suficiente. E quão exaustivo for seu treinamento, quão dedicado e organizado, tanto melhor será sua classificação ao final da prova. Devemos ter em mente o seguinte: em nosso dia, deverá haver hora para assistirmos às aulas, hora para nos alimentarmos adequadamente, hora para nosso estudo em casa e a hora do importantíssimo descanso pelo sono. Não podemos deixar de lado o lazer e a prática esportiva, devidamente encaixados na semana, de tal modo que não atrapalhem o estudo. Lembre-se: "Mens Sana in Corpore Sano".

Devemos salientar que as técnicas aqui apresentadas não têm a pretensão de afastar o estudante dos estudos, mas sim, a de que ele tenha eficiência muito maior nos seus rotineiros estudos, firmando e ratificando de forma inequívoca a matéria estudada, de tal forma que mesmo o que foi estudado em março ou abril, seja lembrado facilmente ao final do ano. As técnicas de memorização basicamente são: [repetição](#), [associação](#), [empilhamento](#), [alfabeto fonético](#) e [palavras-chave](#). De tudo isso, o que normalmente usamos é a técnica da repetição, quando ficamos lendo e relendo textos, por horas e horas, para podermos memorizar algo. Poderíamos conseguir enorme vantagem se utilizássemos também as outras técnicas, com a segurança de que tais estudos não seriam mais esquecidos.

COMO OBTER EXCELENTES RESULTADOS NOS ESTUDOS.

O fator principal e o mais determinando é a vontade de realmente querer se aprender.

É preciso vontade, um sentimento que incita alguém a atingir o fim proposto. É preciso escolha, determinação, interesse, energia e garra.

É preciso ter em mente onde se quer chegar.

E acima de tudo é preciso querer!

1 - O PROJETO DE ESTUDO.

Atitudes básicas

COMPROMISSO - AUTODISCIPLINA - ORGANIZAÇÃO
ACUIDADE(CAPACIDADE DE PRESTAR ATENÇÃO) - ADAPTAÇÃO.

- Não deixe as coisas para última hora (trabalhos, pesquisas, etc).
- Defina prioridades.
- Discipline o tempo.
- Estabeleça e cumpra metas.

Se você vai estudar, ler um livro ou assistir à aula, faça bem feito. Concentre-se no que faz, seja curioso, questione, pense e raciocine. Reflita.

A flexibilidade é a capacidade de adaptação. É provável que algumas modificações sejam necessárias, à medida que surjam novas situações, circunstâncias, etc...

Quais os seus planos? Diga-os agora.

Após defini-los, lembre-se sempre de que sonhos não acontecem enquanto não começamos a trabalhar em prol deles.

"EXISTEM MAIS PESSOAS QUE DESISTEM, DO QUE FRACASSAM"

Como Começar:

- 1 - FIRME UM OBJETIVO.
- 2 - IDENTIFIQUE MOTIVOS PARA QUERER ESTE RESULTADO.
- 3 - ACREDITE QUE PODE ALCANÇAR ESTE RESULTADO.
- 4 - TOME A DECISÃO DE AGIR COM VIGOR E PERSISTÊNCIA ATÉ CHEGAR AO OBJETIVO.

VANTAGENS:

Permite maior rendimento, organiza as atividades, evita o "stress" e a tensão da prova.

Quais são os seus objetivos a curto, médio e longo prazo?

Avalie a motivação deste objetivo, se for o caso, altere-os. Avalie seu compromisso, auto disciplina, organização e acuidade, procurando adquirir e exercitar estas atitudes e comportamentos.

"QUERER RESPONSAVELMENTE É PODER"

2 - PLANEJAMENTO DE ESTUDO.

Liste 03 qualidades e 03 defeitos seus:

Liste o que atrapalha você nos estudos:

Se você conseguir eliminar dificuldades poderá duplicar seu rendimento.

Existem mais pessoas com sucesso no grupo dos que têm dificuldades, do que no grupo dos que não lutaram contra tantas dificuldades. Quem tem maior dificuldade, em geral, leva o estudo mais a sério.

Se você definir seus planos, organizar, planejar e executar com vontade e dedicação, fará um preparo e terá resultados excelentes quaisquer que sejam as circunstâncias!!

"As coisas sempre terminam bem. Se ainda não estão bem é porque não chegaram ao fim" Fernando Pessoa.

3 - SUA INTELIGÊNCIA

Você é inteligente?

INTELIGÊNCIA - é a capacidade de adaptação. É também a capacidade de buscar felicidade. Você não precisa ser um gênio para passar no vestibular.

Use seus defeitos. Liste tudo que você deixa de fazer e que com isso te faz mal. Porém é importante para o seu sucesso.

Inverta hábitos - Estudar é um costume. Durante o período de preparação para provas ou testes, substitua esse costume pelo estudo. Assim você estará criando outro costume.

4 - FORMAS DE CAPTAÇÃO.

VISUAL: Ver para aprender. Atente o quadro. Faça esquemas visuais, mentalize-os, use marcadores de texto, cores.

AUDITIVO: Precisa ouvir. Concentre-se na aula. Repita para si próprio e grave as matérias em fitas e ouça.

CINESTÉSICO: Procure a sensação. Estude em lugares arejados, perfumados, manuseie uma bola de borracha ou metal para estudar.

DIGITAL ou POLIVALENTE: Captação equilibrada. Prepare aulas, fale, ouça, faça resumos.

Segundo Cérebro - Direito.

Sistema límbico. Cérebro emotivo. Quanto mais se gosta de algo, mais sistema límbico se envolve e aumenta a fixação. O interesse é reconhecido pelo sistema límbico como indicação de que é importante, e portanto, do que deve ser aprendido e memorizado. (Motivação). Por isso emita ordens verbais claras e positivas para seu cérebro, emita ordens com imagens (som, luz, emoções, etc..) Mentalize o que você quer e visualize acontecendo.

a) Procuração Neuro Lingüística- Para obter sucesso deve-se:

- 1) Ter uma idéia a ser alcançada em qualquer situação.
- 2) Estar em alerta e receptivo para observar o que está conseguindo.
- 3) Ter flexibilidade para continuar mudando até conseguir o que quer.

b) Sua memória

- Há três tipos de memórias: a de curtíssimo prazo (dura apenas alguns segundos), curto prazo (quando o cérebro considera os dados não merecedores de armazenamento) e longo prazo (trabalha com informações estruturadas, com interesse e motivação - fazer resumos e revisões reforça esse tipo de memória).

A utilização de um tipo de memória é *exclusivamente* da nossa vontade.

Métodos de memorização:

- 1- Por relações e associações (esquemas).
- 2- Por identificação da aplicação (Para que serve, mesmo que a única utilidade seja passar no vestibular).
- 3- Execução e utilização (Dê aulas e associe o estudo com a prática.).
- 4- Processo Mnemônico (Memorizar o essencial e a partir daí, raciocinar.).

N= m.x " não mexe"-formula de química.

* A revisão diminui a possibilidade de esquecimento. Devido ao acúmulo de matérias.

* Faça bons resumos que permitam a revisão dos principais pontos.

5- TÉCNICAS DE ESTUDO.

Em geral o aluno pensa que atividades essenciais significam "perder tempo" e que "ganhar tempo" é estudar o tempo todo. *Saber estudar* é muito mais do que definir horas de estudo, é definir qualidade do estudo. É o *equilíbrio* adequado entre as atividades de estudo, lazer, descanso, trabalho, etc...

Fórmula do tempo real de estudo: $TRE = THE \cdot NC \cdot QE$.

TRE= tempo real de estudo.

THE= tempo horário de estudo.

NC= nível de concentração.

QE= qualidade de estudo.

Logo estudar muito não é uma questão de números de horas, mas de números de horas realmente aproveitadas.

Sugestões para ganhar tempo:

Faça um quadro de horários.

Mantenha o local de estudo arrumado.

Busque e junte antecipadamente todo o material necessário e o mantenha próximo a você.

Diga não quando for preciso.

Estude de porta fechada.

Use o horário das refeições para relaxamento.

Quadro geral de estudo:

Uma das maiores vantagens em ter um quadro de horários, é a liberdade e a paz de espírito que decorrem de se fazer aquilo que decidiu.

Quadro de horário geral:

Conscientize-se que, para fechar um resultado favorável, é preciso uma conduta diferente. Divida o tempo e preencha o quadro nas horas livres, divida em 3 estudos para 1 lazer e 1 atividade esportiva.

Quadro horário de estudo:

Defina o que vai fazer nos horários quebrados e defina o tempo que sobrou, multiplique o numero de horas nas matérias de maior peso e também nas de maior dificuldade. Defina horas de sono, descanso, lazer, atividade física, etc...

Esquema de estudo:

S **Q** **3 R**
Survey questions Read, read, review,

TÉCNICAS DE ESTUDO

Procura Questões leia, leia, revise.

Defina o que você está procurando ou o que aprender: Formule perguntas e questões, leia o texto rapidamente, leia sublinhando e leia revisando.

Esquema de Leitura:

Leia

Tente reconstituir (mentalmente ou em voz alta) o que foi lido

Releia verificando o que você não lembrou.

DICAS PARA UM BOM ESTUDO

Mandamentos para uma Boa Memória

1- Técnicas Adequadas:

Tão melhor é a retenção de informações na memória, quanto mais forte forem os elos de ligação entre as informações e a memória. Eis porque é fundamental você utilizar as técnicas de memorização nos seus estudos cotidianos, elas servem como pregos, fixando as informações no seu cérebro.

Anotações e Esquemas

As anotações ou esquemas gráficos criados com base nos textos estudados devem ser feitas de forma estruturada, de modo a não prejudicar o entendimento (não cometa o crime de elaborar um resumo mais complexo do que o texto original!).

Certifique-se também de ter compreendido bem a mensagem transmitida pelo texto original (suas anotações devem ser fiéis a ele).

Não faça anotações durante a primeira leitura do texto. Neste momento você ainda não tem uma visão clara do todo e, ao ler e anotar ao mesmo tempo, você estará prejudicando a compreensão do texto que está sendo lido.

Grifo

O grifo é um bom artifício para destacar pontos importantes a serem memorizados, transcritos para um resumo, etc., além de possibilitar a rápida localização das idéias centrais do texto.

Ele se caracteriza pela marcação de palavras, frases, parágrafos, enfim, trechos de qualquer tamanho.

Em geral, utiliza-se chaves quando o trecho assinalado é extenso (um parágrafo, por exemplo). Em se tratando de períodos menores, pode-se sublinhar, utilizar o "marcador de textos", ou circundar palavras e expressões. Estes sinais podem ser utilizados simultaneamente dentro de um mesmo texto destacado.

Não grife um texto quando o estiver lendo pela primeira vez. Devemos assinalar somente as idéias fundamentais do texto, e somente saberemos quais são elas após ler o texto por inteiro.

Ao mesmo tempo, tome o cuidado de não grifar o texto inteiro. Quando o estudante sente vontade de grifar todo o texto significa que ele não conseguiu diferenciar as idéias principais das secundárias, dos exemplos, dos comentários, etc. Neste caso, leia o texto novamente, até conseguir. A utilização do grifo de forma útil é uma prática, portanto, treine!

2- Concentração:

A falta de concentração faz com que o estudante se desligue do seu objeto de estudo, ocupando a mente com outras questões.

Ela pode resultar de vários fatores, tais como a falta de qualidade do material que se está estudando, ou o fato do seu conteúdo não ser dos mais interessantes, assim como as preocupações particulares do aluno, as interrupções causadas por fatores externos, ou mesmo o stress.

A concentração deve ser treinada. O estudante deve disciplinar a sua atenção.

É mais fácil memorizar sem ouvir música ou ver televisão, sem pensar na namorada ou nas contas a pagar. Devemos manter nossa atenção voltada ao estudo, isto aumenta nosso rendimento. Quando estudamos, devemos esquecer das outras coisas e focar nosso objetivo em aprender aquilo que está à nossa frente.

A estabilidade emocional é o principal alicerce de um bom estudo.

3 - Motivação:

Algumas pessoas desconhecem que o estudante precisa estar motivado para que dirija sua atenção à tarefa de estudar. A desmotivação pode estar relacionada ao assunto que está sendo utilizado (este pode não ser interessante, ou de necessidade reduzida). Um estudante desmotivado estará fortemente propenso a se distrair, o que faz com que ele frequentemente tenha que retornar ao início de um trecho já lido.

É necessário estabelecer uma finalidade (objetivo) para o estudo, e organizá-lo através de um cronograma. Defina claramente qual é o seu objetivo (o que você quer), e em que prazo, traçando um plano de ação.

Suponha que um estudante deseje reforçar os seus estudos em Direito Civil e, para isto, adquirisse um bom livro e fosse lendo-o, do começo ao fim; em determinado momento, ele se sentiria desmotivado e a sua atenção se reduziria consideravelmente; porém se, ao contrário, ele fizesse um planejamento diário, dividindo o trabalho em módulos (pontos a serem estudados), de modo a centralizar a sua atenção naquilo que ele estivesse estudando naquele momento, seu rendimento seria maior. Ele não mais iria encarar os estudos com o pensamento de que "hoje vou estudar Direito Civil", mas sim, "hoje vou estudar a Teoria dos Bens", por exemplo (com o objetivo de, ao final, elaborar um resumo ou um fichamento). Seu foco não mais estaria em todo o Direito Civil (por demais extenso e cansativo), mas sim em um ponto por vez. Ter em mente o foco (objetivo do estudo) faz com que mantenhamos a atenção e, conseqüentemente, a motivação. O estudante tem que ter em mente o que ele pretende, de uma forma objetiva e precisa. É importante também, além de estabelecer um objetivo, organizar-se no sentido de estabelecer como (através de quais métodos) e quando (em quanto tempo) ele será atingido.

Lembre-se: é impossível fazer com que todo o estudo seja interessante, mas é importante que o estudante mantenha-se sempre interessado.

4 - Organização

Ao sentar-se, tenha à mão tudo o que vai precisar.

Estude sempre as matérias que você tem maior dificuldade, nos horários mais produtivos.

5 - Estudo Constante:

Importante: faça do estudo um hábito.

O maratonista não treina somente antes das competições, para ele o reino é um hábito.

E preciso adquirir a habilidade de se analisar fatos do cotidiano. Ou seja, não se preocupar em decorar, mais sim em saber. Por isso, você deve criar o hábito de leitura. É preciso ler tudo: revistas, jornais, livros. Informe-se e procure discutir os fatos com os amigos, para entender o contexto em que estão inseridos.

6 - Leitura:

Durante a leitura devemos buscar a velocidade adequada, sem comprometer a compreensão do texto. A velocidade da leitura varia segundo a natureza do texto, mas ela não deverá ser baixa demais (lendo-se palavra por palavra), de modo a comprometer a atenção e a concentração.

Durante a leitura, evite acompanhar o texto com os dedos, caneta, lápis ou régua. Isto reduz a velocidade da leitura e também a capacidade de assimilação do conteúdo.

Evite também movimentar a cabeça lateralmente para acompanhar o texto. Movimente somente os olhos. Isto faz com que saltemos os olhos para a linha errada, interrompendo a linha de raciocínio (quando então seremos forçados a retornar a leitura até o início do trecho).

Aliás, é comum que, durante a leitura, regredir durante a leitura. Porém, se isto constituir um hábito, comprometerá a qualidade e, conseqüentemente, a velocidade da leitura. Concentre-se!

Evite a vocalização (repetição sonora do texto que está sendo lido) e a subvocalização (voz mental que acompanha o texto). Elas também reduzem a velocidade da leitura. Além disso, o hábito da vocalização não é compatível com certos lugares, tais como uma biblioteca ou uma sala de aula.

Sempre antes de realizar a primeira leitura de um texto, realize uma pré-leitura, com a finalidade de obter uma visão global (embora superficial) do assunto abordado. Com isto, o estudante poderá identificar, além dos pontos que serão abordados, o grau de dificuldade do mesmo e o tempo que será necessário para a sua leitura, dados importantes para a organização seus estudos.

7 - Boa Saúde:

"*Mens Sana in Corpore Sano*", se estamos doentes ou enfraquecidos, com problemas de saúde, não estaremos predispostos ao estudo. Portanto, mais do que nunca, devemos manter uma alimentação balanceada, respeitando o horário certo de dormir. Faça seus horários de tal modo a não sacrificar suas noites de sono. Insisto que isto é muito importante para manter sua saúde em bom estado.

Evite medicamento para aumentar o rendimento.

Opte por alimentos naturais que combatam o "stress".

Faça uma dieta balanceada.

Evite gordura.

Evite tomar café em excesso ou outras bebidas excitantes para ficar mais tempo acordado e "render mais". Isso é um armadilha que provoca estresse, fadiga e problemas gástricos. Durante os estudos dias, você precisa de tranquilidade.

Estudar tudo o que não estudou durante o ano não vai adiantar e só aumenta a ansiedade.

8 - Ambiente Adequado:

Estude em local arejado, organizado e silencioso.

Só num ambiente adequado, onde nos sentimos bem e nada nos perturba, poderemos ter concentração suficiente para estudarmos. O ambiente deve ser organizado. Um local onde você se sinta à vontade, encontrando silêncio, onde você possa deixar seu material de estudo sem que ninguém o atrapalhe. Se você não dispuser de um ambiente assim onde você mora, por falta de espaço ou excesso de pessoas, aconselhamos que faça seus estudos em uma biblioteca, onde o ambiente é propício. A organização do ambiente reflete-se em nossa mente. Não se esqueça disso.

Deve-se adotar um posicionamento corporal no qual o estudante mantenha a coluna ereta (apoiando desde as nádegas até o pescoço) sem, no entanto, mantê-la excessivamente tensa.

Sente-se sempre em cadeiras duras, evitando poltronas macias.

O apoio dos braços poderá existir na cadeira (se esta possuir braços reguláveis) ou na própria mesa.

Procure manter cotovelos (e joelhos) em um ângulo de 90 graus, e evite debruçar-se sobre a mesa.

Os pés devem se apoiar completamente no solo. Caso não seja possível, utilize um apoio para os pés, que ajuda a manter a postura, relaxa a musculatura e melhora a circulação sanguínea nos membros inferiores.

Evite ficar com as pernas cruzadas ou sentar-se sobre elas. Essa prática pode dificultar a circulação do sangue, causando formigamento e incômodo.

A iluminação não deve atingir diretamente os olhos, e também não deve provocar sombras no material de estudo. O ideal é que o foco de luz seja colocado atrás do estudante, por cima do ombro.

9 - Intervalos Para Descanso:

Ao enfrentar uma jornada longa de estudos, faça pequenos intervalos para descanso. Em geral, o próprio estudante vai identificar a necessidade de parar por alguns minutos, principalmente nos momentos em que ele estiver irritado e desatento. Este descanso não quebrará o ritmo nem causará dispersão, e lhe dará nova disposição.

O cansaço e a fadiga são prejudiciais à memorização, por isso, devemos descansar antes de ficarmos cansados, e você saberá a hora de fazê-los, pois, começará a sentir-se irritado e desatento, aí então, é benéfico o descanso e, ao contrário do que pensam alguns, não quebrará o ritmo, nem causará dispersão, e sim, lhe dará nova disposição.

10 - Estude Em Grupo:

Estude em pequenos grupos. Quando você dá uma explicação a alguém, por mais simples que seja, necessariamente executará uma série de operações físicas e mentais (falar, apontar e etc...) que propiciam a fixação do conhecimento.

Quando você ensina quem mais fixa é você. Ao ensinar, você estará revendo a matéria, o que mais facilita a memorização.

Fazer revisão das matérias em grupo pode ser uma boa idéia, especialmente se as habilidades de cada um forem complementares.

Assim, um pode ajudar o outro. Detalhe: o grupo deve ser de no máximo quatro ou cinco pessoas.

Mais que isso só serve para dispersar a atenção.

11 - Em Sala de Aula:

Procure sempre prestar atenção às aulas. Dê preferência ao que o professor está tentando explicar, e não à morena da terceira carteira!

Evite fazer anotações durante as explicações do professor, procurando mentalmente visualizar o contexto exposto.

Evite ficar de braços cruzados, pois atrapalha a circulação do sangue.

Se a aula estiver monótona e der sono, procure ingerir água durante a explicação do professor, isto ajuda a você não dispersar.

MÉTODOS PARA MEMORIZAÇÃO

O método a ser utilizado para retenção das informações estudadas varia de acordo com o estudante, pois cada pessoa acaba por desenvolver a sua própria técnica, enfatizando um ou outro dos métodos existentes. Há indivíduos visuais (absorvem melhor aquilo que vêem), outros mais auditivos (fixam com facilidade o que ouvem) e outros ainda cinestésicos (gravam o movimento que realizam quando escrevem). Cada um precisa descobrir de que jeito grava melhor as informações, e deve formar o seu próprio método de estudo. O ideal é utilizar mais de uma maneira. Apresentamos a seguir os 5 métodos de memorização mais comumente conhecidos:

MÉTODO DA REPETIÇÃO

Muito conhecido, é geralmente o método utilizado pelo estudante. Consiste em você ler e reler várias vezes um texto para poder lembrar-se dele depois, ou seja, trata-se da repetição contínua de um texto, em voz alta ou não, com a finalidade de decorá-lo.

Embora em alguns casos seja necessária a memorização de um texto palavra por palavra, este método tem as suas limitações: a memorização só dura um curto intervalo de tempo, o volume de informações decoradas não pode ser extenso, e ela corre o risco de não funcionar (não há garantias de que, na hora da realização de um exame, os textos decorados estarão disponíveis na memória).

É um método importante, porém, você já deve ter percebido várias vezes que, mesmo após horas de estudo, ao chegar na hora da prova, você não consegue se lembrar do que estudou. Isso, de agora em diante, vai acabar, pois você associará em seus estudos métodos mnemônicos poderosos.

Aqui vale, ainda, lembrar algumas dicas importantes:

Estude fazendo pequenos intervalos.

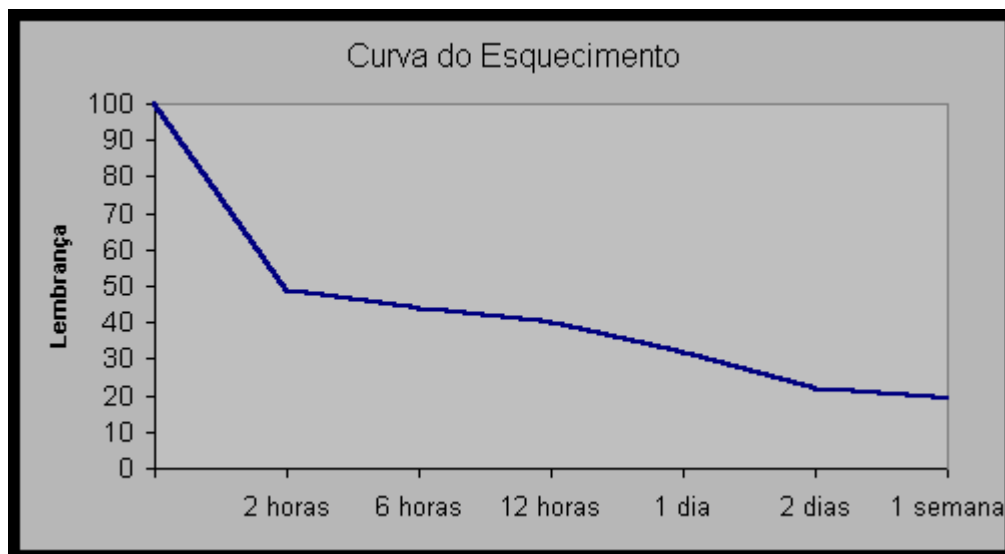
E você saberá a hora de fazê-los, pois, começará a sentir-se irritado e desatento, aí então, é benéfico o descanso e, ao contrário do que pensam alguns, não quebrará o ritmo, nem causará dispersão, e sim, lhe dará nova disposição.

Escolha um local agradável para estudar.

Um local onde você se sinta à vontade, encontrando silêncio, onde você possa deixar seu material de estudo sem que ninguém o atrapalhe. Se você não dispuser de um ambiente assim onde você mora, por falta de espaço ou excesso de pessoas, aconselhamos que faça seus estudos em uma biblioteca, onde o ambiente é propício.

TÉCNICAS DE ESTUDO

Analisando uma curva do esquecimento, podemos ver que determinado conhecimento, adquirido pelo método da repetição, não chega a ser 20% do original, ao cabo de uma semana.



Adiante começaremos a ver uma série de métodos mnemônicos com altíssimos índices de eficiência.

MÉTODO DA ASSOCIAÇÃO

Consiste em associar algo que está sendo estudado (nova informação) a uma coisa com a qual o estudante já esteja familiarizado. Associa-se, desta forma, algo difícil de lembrar com algo fácil de lembrar. Podemos associar o que queremos memorizar com uma rima, com a palavra de origem, com uma associação de fonemas, ou transformar a informação numa imagem mental, associado-a com outra imagem.

Desta forma, neste método nós associaremos algo que queremos lembrar, e que é para nós desconhecido, com alguma coisa que nos é familiar, ou que apresenta uma rima com a palavra de origem. Ou seja, associamos algo difícil de lembrar com algo fácil de lembrar, de modo que tenham uma relação entre si. Podemos fazer associação por uma fusão de duas imagens mentais, por semelhança entre fonemas.

Vejam alguns exemplos esclarecedores: queremos lembrar que a capital da Austrália é Camberra, então fazemos uma frase associada:

AUSTRÁLIA CAMBERRA

na estrada ali o cão berra

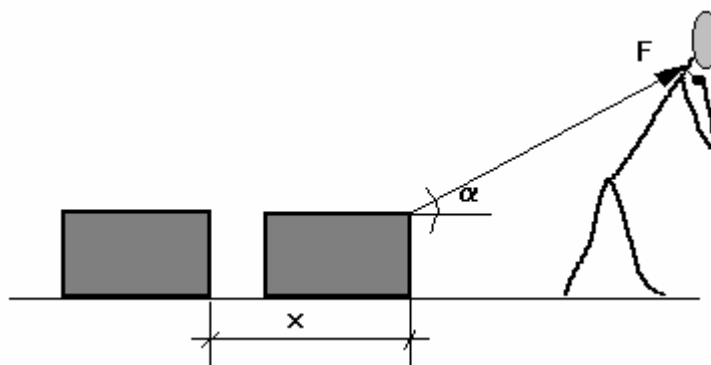
Dessa forma ligamos algo desconhecido a uma frase de apoio, através da semelhança de fonemas, que nos faz lembrar o que queremos.

Outro exemplo: se quisermos memorizar a maior obra literária do escritor Júlio Ribeiro - "A Carne" - da época do realismo brasileiro, podemos associar com a frase:

JÚLIO RIBEIRO A CARNE

Engoliu primeiro a carne

Podemos utilizar esse método e recordar fórmulas matemáticas, por exemplo: a fórmula do trabalho realizado, na física, é:



TÉCNICAS DE ESTUDO

$t = F \cdot x \cdot \cos a$ onde t é a letra grega "tal".

Olhando a figura, podemos imaginar o rapazinho que faz a força para arrastar a caixa, dizendo: "Tal flecha coça", onde os sons consonantais nos lembram: $t = F \cdot x \cdot \cos a$

Ou ainda, o conhecido **Que MaCeTe** e que exprime a fórmula do calor sensível da termologia:

$$Q = M.C.T$$

Aqui cabe ressaltar, amigo leitor, que alguns estudantes mais desavisados acham que não precisam de frases mnemônicas, pois, por verem repetidas vezes determinada fórmula, na prática dos exercícios diários, acham que nunca mais vão esquecer ou ter dúvidas sobre a composição das variáveis da fórmula. Ledo engano. Afirmamos que aquele que estiver se preparando para um vestibular, ao final de meses de estudo, com a cabeça cheia de informações, na hora da prova, terá dificuldades para se lembrar de fórmulas. Aí é que as frases mnemônicas nos auxiliam a tirar dúvidas sobre a composição de determinadas variáveis numa fórmula, e mesmo, a nos fazer lembrar de fórmulas inteiras. Quanto mais preparados estivermos, menos nervosos ficaremos e até isso nos auxiliará a clarear a nossa memória. Toda frase mnemônica serve como a isca do anzol para agarrar um peixe. Você até pode pegar um peixe sem isca, mas é bem mais difícil. Agora, não tenha dúvidas que, com a devida isca, a pesca será mais proveitosa. Não se preocupe em ter que lembrar da fórmula e da frase. A fórmula você deve conhecer e ter na mente tão clara quanto possível, e você consegue isto através da indispensável prática dos exercícios. Já a frase ou palavra mnemônica, você deve memorizá-la por associação, de tal forma que, na hora da prova, a lembrança da fórmula e a lembrança da frase se somam. O efeito é surpreendente. Algumas vezes, dependendo da técnica usada ou mesmo da habilidade em formar as fórmulas mnemônicas, você lembrará instantaneamente da frase e dela tirará uma fórmula ou outra informação como datas e nomes, e verá que seria impossível ter lembrado sem o auxílio das técnicas mnemônicas.

MÉTODO DO EMPILHAMENTO

Neste método damos vida àquilo que queremos lembrar, fazendo cada item a ser lembrado aparecer representado em nossa memória por uma figura, utilizando muita irreverência, cor, exagero e movimento. Vamos então empilhando, literalmente, uma figura sobre a outra, através de algum detalhe, aquele que lhe pareça mais interessante.

Este método visa criar uma paisagem mental, à qual serão acrescentados tantos quanto forem os elementos que se quer memorizar. Cada item corresponde a uma figura inserida na paisagem, e o estudante poderá se valer de criatividade, irreverência, exagero, cor e movimento.

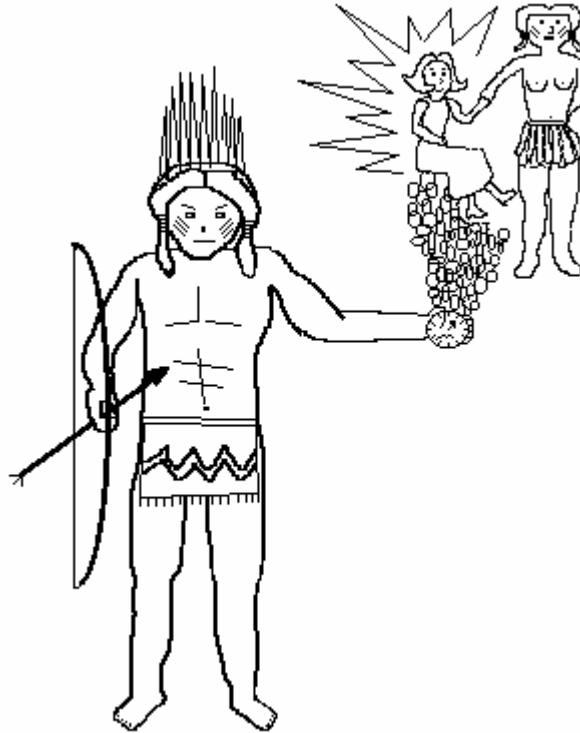
-Vejam um exemplo:

Queremos memorizar (para não esquecer mais) as 13 maiores obras do escritor José de Alencar, da época romântica da literatura brasileira (1836-1881):

- O Guarani
- Cinco Minutos
- As Minas de Prata
- Lucíola
- Iracema
- O Gaúcho
- A Pata da Gazela
- O Tronco do Ipê
- Sonhos D'ouro
- Ubirajara
- Senhora
- O Sertanejo

TÉCNICAS DE ESTUDO

Começamos imaginando a figura de um índio, para representar o obra *O Guarani*, colocando todos os detalhes que imaginarmos; um índio com tanga de couro, pintado, usando cocar e segurando arco e flecha. Pois bem, esse é *O Guarani*. Na mão do índio, um relógio, pode ser um relógio de pulso, pode ser até o seu relógio, mas que marca apenas cinco minutos, e isto nos lembrará o nome da segunda obra. Empilhadas em cima do relógio, várias moedas de prata, muito reluzentes, tão pesadas que estão quebrando o visor do relógio, para então lembrarmos de *As Minas de Prata*. Sentada



em cima das moedas, quase escorregando, vemos a figura de uma mulher muito iluminada, que nos lembrará *Lucíola*. Veremos, então, *Lucíola* de braços dados com uma índia nua; será *Iracema*.

Vejamos o que temos até o momento: pense um minuto e tente relembrar as obras já memorizadas. Temos um índio (*O Guarani*), em sua mão um relógio que só marca cinco minutos (*Cinco Minutos*) e equilibrando-se sobre o relógio temos moedas de prata (*As Minas de Prata*), sentada sobre as moedas temos uma mulher iluminada (*Lucíola*) de braços dados com uma índia nua (*Iracema*). Funciona, não?

Prossigamos... a índia está tomando uma cuía de chimarrão, que nos lembrará *O Gaúcho*. Comendo a erva da cuía do chimarrão, vemos uma gazela, com a pata afundada no chá, para então lembrarmos *A Pata da Gazela*. Na gahada da gazela vemos o Tronco do Ipê e sobre esse tronco, flores douradas para lembrarmos *Sonhos D'ouro*, e repousado sobre o pólem da flor vemos um Til (imaginemos o sinal gráfico como se fosse uma borboleta). Não percamos o fôlego e vamos adiante, deitado no til, como se estivesse num divã, vemos outro índio, *Ubirajara*. O índio está sonhando com uma mulher -Senhora- com todos os apetrechos de uma dama do século XIX. Mas quem segura a sombrinha da dama é um Sertanejo. Muito bem, vamos rever tudo: -

TÉCNICAS DE ESTUDO

imaginamos um índio segurando um relógio (que só marca cinco minutos) e sobre o relógio muitas moedas de prata. Sentada sobre as moedas uma mulher iluminada, de braços dados com uma índia nua que toma chimarrão e sobre a cuiá uma gazela com a pata enterrada no chá. Sobre a galhada da gazela um tronco de ipê e florescendo no ipê botões dourados, que têm pousado no seu pólem, como borboleta, um til. Deitado no til, um índio sonhando com uma senhora que tem um sertanejo segurando sua sombrinha. Evidente que toda essa explicação é muito demorada e mais complicada que a realização da técnica elaborada com suas próprias idéias, e o leitor verificará logo, com um pouco mais de prática, como é simples e eficiente o método. A grande vantagem é que essas informações estão agora inseridas nos arquivos de sua memória, de maneira sólida, à sua disposição.

MÉTODO DO ALFABETO FONÉTICO

Trata-se de um poderoso método mnemônico, que consiste em associar números a fonemas. Primeiro teremos que aprender o alfabeto fonético, que consiste de dez sons consonantais:

Destina-se, portanto, à memorização de valores.

O som correspondente ao n. 1 será o T ou o D

O som correspondente ao n. 2 será o N ou NH

O som correspondente ao n. 3 será o M

O som correspondente ao n. 4 será o R ou RR

O som correspondente ao n. 5 será o L ou LH

O som correspondente ao n. 6 será o J, CH, X ou G brando (com som de j, como em giz, gelo)

O som correspondente ao n. 7 será o K, QU, C forte (como em cão, copo) ou G forte (galo, gole, gula)

O som correspondente ao n. 8 será o F ou V

O som correspondente ao n. 9 será o P ou B

O som correspondente ao n. 0 será o Z, Ç, S, SS, C brando (como em saci, cebola) ou SC

Agora, veja o quadro geral e memorize através das dicas:

1 = T, D (o t tem uma vertical)
2 = N, NH (o n tem duas verticais)
3 = M (o m tem três verticais)
4 = R, RR (o rr tem quatro perninhas)
5 = L, LH (cinquenta em romanos é L)
6 = J, CH, X, G brando (o j ao contrário parece o 6)
7 = K, C forte, G forte, Q (lembre-se de fita "K-7")
8 = F, V (o f manuscrito é parecido com o oito)
9 = P, B (o P ao contrário parece o nove)
0 = Z, S, SS, SC, C brando, Ç (a palavra zero inicia pela letra z)

É preciso estarmos acostumados com esse alfabeto para podermos continuar nossos estudos. Utilizaremos esses conceitos nos capítulos seguintes.

Veja, agora, como podemos utilizar esse método:

Reportemo-nos à geografia. Se estivéssemos estudando os oceanos, precisaríamos, com certeza, saber a área de cada um deles:

TÉCNICAS DE ESTUDO

Oceano Pacífico: 164.316.900 km²

Oceano Atlântico: 85.555.200 km²

Oceano Índico: 72.577.280 km²

Ora, memorizar isso, significa memorizar um número com 25 algarismos:

1643169008555520072577280.

Você diria: impossível memorizar esse número! (e quando falo em memorizar significa lembrar não apenas agora, mas, também, daqui a meses). Com o alfabeto fonético isto se torna tarefa simples, cada número terá um correspondente fonema, com o que poderemos formar palavras ou frases:

Oceano Pacífico: 1 6 4 3 1 6 9 0 0

fonemas correspondentes escolhidos

T C H R M D C H P S S

Agora, com o acréscimo de vogais, formaremos palavras:

ToCHa RaMo DuCHa PeSoS

Oceano Atlântico:

8 5 5 5 5 2 0 0

F L L L L N S C brando

FiLa LuLa LoNa Saci

Palavras que podem ser facilmente memorizadas através de uma das técnicas já vistas, como o empilhamento. Ou podemos, ainda, como no caso adiante (oceano índico), formar uma única frase. Será uma única frase, com certo sentido, o que bastará para nós a memorizarmos:

7 2 5 7 7 2 8 0

C N L C C N V S

Colocando vogais, vem:

CaNeLa e CôCo No VaSo

"Canela e côco no vaso" é uma frase que por si só nos mostra um único quadro mental. Você pode, então, optar pela técnica que mais lhe agradar.

MÉTODO DA PALAVRA-CHAVE

Neste método usaremos quadros mentais pré-estabelecidos, os quais nos auxiliarão na memorização; poderão ser do tipo alfa-numérico ou com palavras rimadas. Vamos entender mais, indo adiante.

Palavra-Chave Alfa-Numérica

Já estamos familiarizados com o alfabeto fonético, então voltemos a ele, formando palavras que representem os números de 1 a 10:

1. **D**ia
2. **A**não
3. **M**ão
4. **R**io
5. **L**ã
6. **CH**á
7. **C**ão
8. **u**Va
9. **B**aú
10. **Ta**ça

São palavras que possuem consoantes que representam um número, pois você, caro leitor, já sabe que as vogais não representam números neste alfabeto, apenas dão corpo à palavra. Imaginemos um quadro mental para cada palavra:

- Dia: imagine alguma paisagem que você gosta, ou mesmo, a visão da janela da sua casa.
- aNão: pense num anãozinho que você conhece, ou algum dos sete anões da Branca de Neve.
- Mão: pode ser a sua, ou mesmo, uma mão gigante maior que sua casa.
- Rio: pense num rio e tente até ouvir o barulho das águas.
- Lã: pode ser um novelo ou um casaco de que você gosta.
- CHá: imagine uma xícara de chá, com saquinho, colherinha e tudo mais.
- Cão: pense num que você tem ou já teve, ou então, algum de que você goste.
- uVa: pense em você comendo um cacho de uva, ou mesmo pessoas colhendo uva nos parreirais.
- Baú: imagine um bem grande e com muitos detalhes.
- Taça: pode ser uma taça de campeão ou aquela para beber champagne.

Já falamos, mas vamos ressaltar mais uma vez que sua imagem mental deve ser sempre irreverente, ilógica, extravagante e mesmo ridícula, isso favorecerá a memorização.

TÉCNICAS DE ESTUDO

Vamos agora a uma aplicação desse método. Estudando biologia, mais precisamente zoologia, precisaríamos memorizar, na classe dos mamíferos, a ordem dos Ungulados Artiodáctilos, que são os mamíferos de casco com dedos pares (2 ou 4):

- 1- Boi
- 2- Porco
- 3- Camelo(dromedário)
- 4- Carneiro
- 5- Girafa
- 6- Hipopótamo
- 7- Búfalo
- 8- Cabra
- 9- Lhama
- 10-Alce (antílope, veado)

Para memorizarmos, basta fundirmos no quadro mental pré-estabelecido, aquilo que queremos lembrar. Vejamos:

- 1- Dia / Boi: veja aquela paisagem pré-estabelecida e imagine nela um boi pastando, comendo tanto que vai até sumindo um pouco da paisagem.
 - 2- aNão / Porco: veja, ao invés de um porco, um anãozinho - coitado - numa bandeja, tostadinho e com uma maçã na boca. É uma imagem absurda, mas é assim que lembraremos que o segundo item refere-se ao porco.
 - 3- Mão / Camelo: imagine uma grande mão apertando a corcova do camelo.
 - 4- Rio / Carneiro: pense num carneiro que atravessou um rio e saiu do outro lado "magrinho" por ter molhado seu pêlo. Acrescente tantos detalhes quantos você imaginar, isso enriquece o quadro mental, ajuda-o a fixar a imagem na memória.
 - 5- Lã / Girafa: imagine o monte de novelos de lã que seria necessário para fazer um casaco para uma girafa.
 - 6- Chá / Hipopótamo: tínhamos aquele quadro mental da xícara, agora veja dentro dela um hipopótamo tomando banho.
 - 7- Cão / Búfalo: pense que aquele cão, que você já tem no seu quadro mental pré-estabelecido, está cuidando de uma manada de búfalos.
 - 8- uVa / Cabra: imagine o quadro mental das uvas e veja a cabra comendo essas uvas, e, ao invés de leite, de suas tetas sairá vinho.
 - 9- Baú / Lhama: você pode imaginar um baú em formato de Lhama.
 - 10- Taça / Alce: pense num alce bebendo água numa taça de cristal. Isso, se você usou a taça de cristal no seu quadro mental pré-estabelecido. É sempre bom evitar a mudança do quadro mental pré-estabelecido para não gerar confusão.
- Naturalmente você pode ampliar o número de quadros-mentais pré-determinados para tantos quantos você queira. Sempre com a mesma fórmula, a mesma estratégia,

TÉCNICAS DE ESTUDO

em que o número vai lhe lembrar uma palavra, através do alfabeto fonético, e a palavra lhe traz à lembrança um quadro mental, onde se funde aquilo que você quer lembrar. Fascinante, não!

Adiante temos algumas sugestões para palavras-chave até o número trinta:

- 11- TaTu
- 12- TiNa
- 13- DaMa
- 14- TeRRa
- 15- TeLa
- 16- DuCHa
- 17- TaCo
- 18- TuFãO
- 19- Tubo
- 20- NoZ
- 21- NoTa
- 22- NeNê
- 23- NeMo
- 24- NeRo
- 26- NaJa
- 27- NuCa
- 28- NaVe
- 29- NaiPe
- 30- Moça

Palavra-Chave Rimada

Funciona da mesma forma que o método anterior (7.1), porém, aqui não utilizamos nenhum conhecimento sobre o alfabeto fonético, mas sim, fazemos o vínculo, entre o número e a palavra-chave, através da rima. Veja algumas sugestões para trinta palavras-chave:

- 1- Bum(estouro, explosão)
- 2- Bois
- 3- Reis
- 4- Quadro
- 5- Trinco
- 6- Leis
- 7- Cheque
- 8- Porto
- 9- Chove
- 10- Pés

TÉCNICAS DE ESTUDO

- 11- Monge
- 12- Pose (fotografia)
- 13- Tese (trabalho científico, livro)
- 14- Foice
- 15- Lince (animal)
- 16- Freguês
- 17- Patinete
- 18- Biscoito
- 19- Automóvel
- 20- Ouvinte
- 21- Atum
- 22- Arroz
- 23- Chinês
- 24- Pato
- 25- Cinto
- 26- Camponês
- 27- Marionete
- 28- Doido
- 29- Prove(do verbo provar)
- 30- Tinta

Agora, você já tem condições de bolar os seus próprios quadros-mentais, sem o menor problema, mas, aí vão algumas dicas para os dez primeiros:

1 - Bum: pense num estouro, numa explosão, aí você inclui aquilo que vai memorizar neste quadro mental. Aqui, você pode fazer, também, que o próprio objeto de memorização exploda, trazendo com isso um riquíssimo quadro-mental.

2 - Bois: imagine um boi cravando seus chifres naquilo que você quer memorizar.

3-Reis: pense num quadro-mental com os três reis magos.

4 - Quadro: imagine um quadro, com bela moldura, assinado por um pintor de renome, que contém o que você quer memorizar nele.

5 - Trinco: pense que aquilo que você quer memoriza pode fazer parte de uma porta, ou mesmo, ser a própria porta, e você, com a mão no trinco, abre e fecha essa porta. Imagine o que aconteceria.

6 - Leis: pense num tribunal como quadro-mental, com júri, assistência, advogados, réu, juiz, etc. O objeto de memorização pode estar na cadeira do réu, na mesa do juiz (imagine o juiz batendo o martelinho no objeto) ou, então, ser o próprio juiz.

7 - Cheque: imagine você assinando seu cheque com o que você quer memorizar.

8 - Porto: Agora, você pode pensar que aquilo que você quer se lembrar está atracando no porto como se fosse um navio.

TÉCNICAS DE ESTUDO

9 - Chove: aqui, o seu próprio tema de memorização - aquilo que você quer memorizar - chove como se fosse água, imagine, então, o que acontece quando o objeto se espatifa no chão, ou cai na sua cabeça.

10 - Pés: agora, o seu pé, ou outro qualquer, pisa o que você está memorizando, aí então, você terá determinados reações, dependendo do que seja. É uma forma eficaz de memorizar.

Nos casos em que não é necessária a memorização literal do texto (palavra por palavra), podem ser utilizadas técnicas diversas: falar em voz alta, elaborar resumos e esquemas gráficos (diagramas), reescrever o texto com as suas próprias palavras, resumir o texto sem olhar para o original, elaborar esquemas a partir do resumo, transformar o esquema em texto novamente, explicar a matéria a um colega, etc. As possibilidades são infinitas.

Como orientação, podemos sugerir que, após a pré-leitura e a primeira leitura, seja realizada uma terceira leitura acompanhada da marcação do texto (grifo), de modo a sinalizar as idéias centrais e os tópicos a serem memorizados. Após isto, podem ser realizadas anotações ou esquemas gráficos, sintetizando a matéria estudada. Com a finalidade de verificar se a retenção se realizou, o estudante pode, inicialmente com o resumo ou o esquema gráfico em mãos, tentar reconstruir o texto estudado (mental ou oralmente). Posteriormente, ele poderá aferir se consegue reconstruir o texto sem as suas anotações.