

Técnicas de Memorização

Técnicas de Memorização

Sobre o curso

O curso apresenta diversas Técnicas de Memorização, mostrando os conceitos mais utilizados para que ele possa desenvolver melhor seu processo de aprendizado de diversos tipos de conteúdos, de forma simples e eficaz, com o objetivo de ter mais sucesso em sua carreira acadêmica, assim como no crescimento pessoal.

O que aprender com este curso?

O aluno irá aprender técnicas elaboradas por neurocientistas e especialistas em diversas áreas, onde ele poderá identificar aquelas que sejam mais adequadas ao seu ritmo de aprendizado ou à sua personalidade, para obter uma maior produtividade de sua memória, e por consequência, na maior compreensão daquilo que esteja aprendendo.

Cronograma

AULA 01 Conceito de Memorização e Técnicas Iniciais

AULA 02 Explorando mais Técnicas de Memorização



Técnicas de
Memorização



Quantidade de Aulas
2 aulas



Carga horária
3 horas

Sumário

1. CONCEITO DE MEMORIZAÇÃO E TÉCNICAS INICIAIS

- 1.1. Exercícios Passo a Passo
- 1.2. Exercícios de Fixação

2. EXPLORANDO MAIS TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO

- 2.1. Exercícios Passo a Passo
- 2.2. Exercícios de Fixação



1. CONCEITO DE MEMORIZAÇÃO E TÉCNICAS INICIAIS

M EMORIZAÇÃO

Normalmente invejamos pessoas com memórias excepcionais. Você sabe, o tipo de pessoa que acumula conhecimento enciclopédico com aparentemente pouco esforço, enquanto o restante de nós luta para lembrar o nome da pessoa a quem fomos apresentados segundos atrás.

No entanto, há esperança para todos nós. Assim como podemos fortalecer qualquer outro músculo em nosso corpo, podemos treinar nosso cérebro para lembrar mais e aprender qualquer coisa mais rapidamente. Você não precisa nascer com uma memória fotográfica (e, de fato, com algumas exceções notáveis, praticamente nenhum adulto tem realmente uma memória fotográfica).

Se você precisa estudar para uma prova, quer aprender um novo idioma, espera evitar lapsos de memória embaraçosos (qual é o nome do cônjuge de seu gerente mesmo?), ou simplesmente deseja manter-se mentalmente afiado, melhorar sua memória é mais fácil do que parece. Basta experimentar novas técnicas de memorização ou fazer ajustes importantes em seu estilo de vida. Aqui falaremos sobre algumas das melhores dicas e truques para ajudar a impulsionar sua memória para curto e longo prazo.



PALÁCIO DA MEMÓRIA

Outro nome para essa técnica é o Método de Loci ou palácio da mente, embora a maioria das pessoas o chame de palácio da memória. É uma técnica de memorização desenvolvida pela primeira vez na Grécia antiga. Naquela época, o papel era caro e limitado, então as pessoas confiavam muito em suas próprias memórias para reter e relembrar informações.

1. Selecione o seu palácio

Antes mesmo de começar, você precisa ter em mente um lugar com o qual esteja familiarizado. Essa técnica funciona melhor se você puder ver mentalmente e andar pela área sem esforço. É por isso que sugiro seu escritório, casa, escola ou uma rota familiar que você faz todos os dias.

Você deve definir uma rota particular dentro de seu palácio de memória. É útil manter o percurso simples, indo de sala em sala, por exemplo. Ou se você estiver em uma sala específica, percorrendo a sala em busca de objetos familiares.

2. Identificar características distintivas

Depois de ter um palácio, você precisa prestar atenção especial aos recursos. Por exemplo, se você usou sua casa como seu palácio, características distintivas podem incluir a porta da frente, porão, cozinha, escritório, etc.

Se você optar por ficar em uma sala, encontre objetos distintos. Por exemplo, se você deseja usar seu quarto como seu palácio de memória, pode usar sua cama, cômoda, TV, armário, etc., como características distintivas.

A ideia por trás de tudo isso é criar slots de memória. Essas são pistas que conterão um único pedaço de informação para ajudá-lo a refrescar sua

memória. Prestando muita atenção às ações e detalhes ao redor da área, você pode criar mais slots de memória.

3. Imprima seu palácio

Para que isso tenha alguma eficácia, você precisa ter o local e a rota 100% impressos em sua cabeça. Para aqueles de vocês que são excepcionais em visualização, isso não deve ser uma grande luta.

No entanto, considere estas dicas:

Percorra a rota real fisicamente quando possível e repita em voz alta as características distintivas quando as vir.

Liste os recursos selecionados em um pedaço de papel e analise-os mentalmente.

Sempre olhe para os recursos exatamente na mesma direção.

Entenda que a visualização é uma habilidade e requer prática.

Quando você achar que memorizou o palácio da memória, dê um tempo e passe pelo palácio da memória um pouco mais tarde.

Um estudo da Purdue University descobriu que os questionários espaçados ao longo de períodos de tempo melhoraram a retenção de informações. Este mesmo princípio se aplica ao palácio da memória, pois você se questionará mais tarde na sequência de etapas que memorizou anteriormente.

Assim que o palácio estiver impresso em sua mente, você pode começar a alavancar seu palácio.



ACRÔNIMOS, ACRÓSTICOS E ENCADEAMENTOS

Um ACRÔNIMO é um sistema de combinação da primeira letra (ou letras iniciais) de uma lista de palavras para formar uma palavra ou frase.

Existem alguns passos a seguir para formar uma sigla memorável.

- Deve ser fácil de pronunciar.
- É melhor que a sigla se pareça ou soe como uma palavra que você já conhece.
- A sigla deve ser fácil de memorizar.

Memorizar a sigla deve ser pelo menos mais fácil do que memorizar as palavras ou frases inteiras das quais a sigla foi formada.

Ao tentar formar uma sigla, a coisa mais fácil a fazer é combinar a primeira letra da frase que você está tentando memorizar e ver se consegue chegar a uma palavra que seja pronunciável e memorizável. Esta é a coisa mais simples de fazer.



Já um ACRÓSTICO é um poema ou outra forma de escrita em que a primeira letra, sílaba ou palavra de cada linha, parágrafo ou outro recurso recorrente no texto soletra uma palavra ou mensagem.

Um acróstico pode ser usado como um dispositivo mnemônico para auxiliar na recuperação da memória.

acróstico

Composição em verso cujas letras iniciais (às vezes as mediais ou as finais), lidas no sentido vertical, formam uma ou mais palavras, que são o tema, (...)

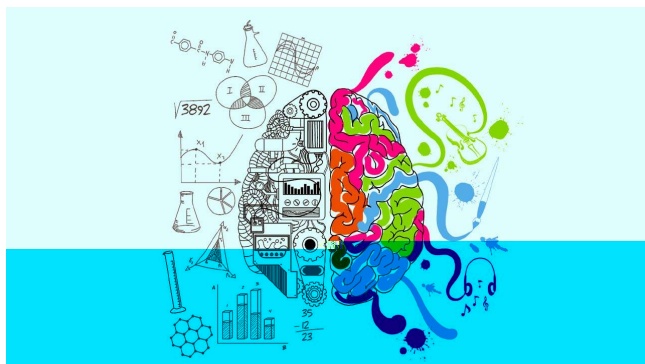
l Dicio.com.br

O ENCADEAMENTO, por sua vez, é um técnica que consiste em criar um texto que possa conter determinadas palavras que precisem ser memorizadas, em ordem específica, através de um conjunto lógico de elaboração.

CONEXÃO DE INFORMAÇÕES NOVAS E VELHAS

Esta técnica consiste no ato de utilizar informações de seu cotidiano, as quais você já domine, para conectá-las a informações novas que você esteja precisando assimilar.

Ou seja, cada vez que estiver estudando um determinado tema, tente associá-lo a algo que você já faz no seu dia-a-dia. Assim, quando você for de fato executar alguma destas ações, sua memória remeterá àquele tema que foi estudado.



EXPLORAÇÃO DO HUMOR

Uma das formas mais eficientes de estimular sua memória é criando situações imaginárias engraçadas, bizarras ou surreais sobre coisas que você precisa lembrar.

Quanto mais você pensar naquela situação, mais fácil será fixar esta lembrança.

1.1. Exercícios Passo a Passo

1. O que é o acrônimo?

2. O que é o acróstico?

3. Qual a função do encadeamento?

4. Qual é a ideia da técnica do Palácio da Memória?

1.2. Exercícios de Fixação

1. Qual é o objetivo da Técnica de Conexão de Informações Novas e Velhas?

2. Qual o objetivo da técnica da Exploração do Humor?

3. Qual acrônimo pode ser criado com as palavras COPACABANA, ARPOADOR, LEME, ORLA e REALENGO?

4. Um acróstico com a seguinte frase: "Aquele cachorro mordeu teu pé" pode significar a

memorização de quais cores?



2. EXPLORANDO MAIS TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO

Dando continuidade à apresentação das Técnicas de Memorização, nesta aula veremos mais 4 técnicas muito úteis que você até já pode ter usado, ou que certamente verá que são muito simples de aplicar em seu dia-a-dia



ESCREVER

Esta técnica é muito simples e você certamente já a utilizou na hora de criar resumos ou copiar a matéria do caderno de algum colega. Ela é importante, pois acaba exigindo muita atividade mental e estimula diretamente funções de sua memória.

Mas aqui é importante frisar um ponto importante. O ideal é você praticar esta técnica usando caneta ou lápis e papel, ao invés de usar o teclado de um computador ou celular. Mas "por quê" - você deve estar se perguntando.

Ao digitar, você usa suas habilidades motoras finas de uma forma mais limitada do que ao escrever

à mão. Usar caneta e papel é uma experiência sensorial mais profunda do que tocar no teclado. Já que você está elaborando cada letra à mão, requer mais destreza escrever com uma caneta do que digitar.

As coisas ficam interessantes quando você olha o impacto que essa diferença tem em seu cérebro. A combinação de habilidades motoras, sensação de toque e percepção visual da escrita à mão, na verdade, reforça o processo natural de aprendizagem.

Pesquisadores do Centro Norueguês para Ambiente de Aprendizagem e Pesquisa Comportamental na Educação, descobriram que a leitura de texto manuscrito ativa mais partes diferentes do cérebro do que a leitura de texto digitado.

Sua memória de palavras escritas à mão está ligada aos movimentos necessários para fazer cada letra. Isso pode ser o que ajuda a memória do que escrevemos permanecer em nossos cérebros um pouco mais. Enquanto isso, pressionar botões em um teclado ativa menos áreas do cérebro, então esquecemos o que digitamos mais rápido.

Isso faz todo o sentido quando você pensa sobre como os humanos desenvolveram a habilidade de ler e escrever. O processo estava altamente conectado ao toque físico, pois, por milhares de anos, a escrita à mão envolvia entalhar símbolos em rochas ou pressioná-los em argila. Nossas mentes e corpos são preparados para esse tipo de interação física com o mundo. Mas digitar está muito longe de criar o formato de cada letra à mão.

Então, quando você escreve à mão, você realmente dá um impulso ao processo de codificação do seu cérebro. A codificação se refere ao processo de envio de informações ao hipocampo do cérebro, onde a decisão é feita para armazenar as

informações a longo prazo ou deixá-las ir. Se você escreve algo à mão, toda aquela informação sensorial complexa aumenta as chances do conhecimento ser armazenado para mais tarde.

Em suma, escrever à mão força seu cérebro a processar informações de uma maneira mais detalhada, o que ajuda você a carregar essas informações com sucesso em sua memória.



DIÁRIO E REFLEXÃO

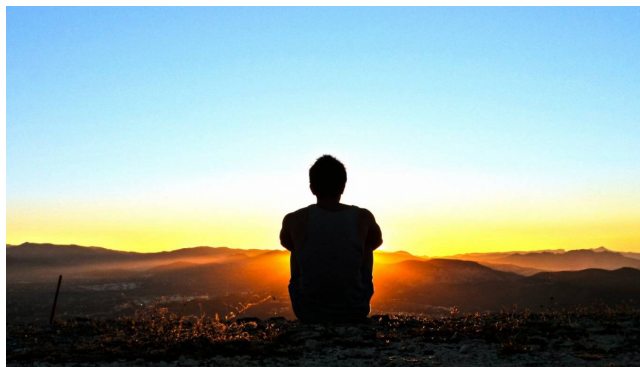
É essencial que você cultive o hábito de dedicar alguns minutos diários para uma reflexão sobre aquilo que você vivenciou ao longo do dia.

Isso porque enfrentamos diversos problemas e dramas do cotidiano, que nos causam stress, e afetam várias partes de nosso corpo, inclusive nossa memória.

Para que possamos renová-la e, mais que isso, estabelecer conexões entre aquilo que já sabemos e aquilo que estamos aprendendo, este processo de reflexão é fundamental.

Por isso, dedique de 15 a 20 minutos no final de seu dia para fazer isto. De preferência, escolhendo um lugar calmo e silencioso, para que seu processo de reflexão não seja prejudicado.

Na sequência busque praticar o hábito de escrever um diário, relatando estas lembranças sobre as quais você refletiu. Isso vai ajudar a organizar melhor suas ideias e reforçar as conexões que citamos anteriormente.



TESTES E EXERCÍCIOS SIMULADOS

A internet nos oferece acesso a diversos tipos de testes e simulados de vestibulares, concursos, escolas preparatórias.

Aproveite bem este conteúdo. É uma enorme chance que você tem de "exercitar" seu cérebro, de se auto-avaliar, e sobretudo de ter uma memória mais produtiva e eficiente acerca dos conteúdos que você precisa assimilar.

Inclusive vai te facilitar na hora de identificar quais são aqueles conteúdos que você já tem um bom domínio, aqueles em que faltam alguns pontos a reforçar, e aqueles com os quais você precisa trabalhar mais.

AUTO-EXPLICAÇÃO

Esta técnica consiste em você interagir consigo mesmo ou com algum grupo de estudantes, no sentido de tentar "ensinar" determinado conteúdo que você tenha estudado.

O processo de auto-explicação faz com que você condicione sua memória a buscar argumentos e fortalecer algum tema que você esteja apresentando. Com a constante prática desta técnica, você irá dominar cada vez mais aquele assunto e até mesmo identificar os pontos onde você precisa entender melhor aquilo que esteja explicando;



DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Em períodos que precedam testes e exames, você deve buscar uma dieta balanceada e que seja adequada à saúde de seu cérebro.

O ideal é que você busque alimentos ricos em ômega 3, além de outros que lhe forneçam os nutrientes necessários para sua saúde.

As gorduras ômega-3 executam uma série de funções, especialmente a construção de membranas celulares por todo o corpo e cérebro.

Há evidências de que eles podem ter efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes também, o que significa que podem promover células cerebrais mais saudáveis e menos deterioração do cérebro.

2.1. Exercícios Passo a Passo

1. Por que é aconselhado utilizar caneta e lápis, ao invés de teclado, na técnica de ESCREVER?

2. Quanto tempo devemos utilizar diariamente, para refletir?

3. O processo de reflexão pode aumentar sua produtividade em aproximadamente quantos %?

4. Qual técnica utilizamos para deixar nosso cérebro "treinado como um atleta"?

2.2. Exercícios de Fixação

1. No que consiste a técnica de AUTO-EXPLICAÇÃO?

2. O que sugerimos fazer se você for uma pessoa tímida, na hora de aplicar a técnica de Auto-Explicação?

3. Qual a alimentação sugerida para cuidar do cérebro em um período de estudos?

4. Devemos dormir a qualquer horário nas vésperas de uma prova?
