



Descrição da Imagem: Logo do NAC.

## **Ideias para aperfeiçoar a memória.**

Profa. Dra. Karen Ribeiro  
Psic. Ms. Ingrid Ausec  
Luana Kawagoe - graduanda Pedagogia  
Membros NAC/ julho/2020

Alguma vez você já teve aquele “*branco*” quando precisava de uma informação e ela simplesmente desapareceu da sua cabeça? Ou começou a ler um texto importante e a informação simplesmente não fazia sentido, fazendo com que você não se lembrasse de nada ao final da leitura?

Essa é uma situação comum entre os discentes e a solução para estas questões não é nada simples, pois a aprendizagem significativa requer estudo contínuo, atenção, leituras adequadas e aproveitamento das aulas.

Então como melhorar a memória para garantir o bom desempenho acadêmico? Uma boa memorização, em especial de conteúdos acadêmicos, exige que você fique atento aos seus hábitos de estudo. Fazer uma leitura com compreensão e depois lembrar-se dos conteúdos estudados durante uma prova, por exemplo, mostra que você se dedicou na aquisição dos novos conhecimentos e a informação pode ser resgatada sem a presença do material estudado!

Estudar é um comportamento complexo e é preciso ter bons hábitos para potencializar os resultados. Se você não tem nenhuma condição pré-existente que interfira na sua capacidade de adquirir e resgatar conhecimentos (ex: doença de Alzheimer, faça uso de álcool e drogas, etc.), elencamos algumas sugestões para auxiliá-lo. Essas ideias podem ajudar ainda a lidar com a ansiedade que muitas vezes também atrapalha nossa capacidade de lembrar conteúdos, principalmente em situações de avaliação.

### **Atenção:**

- Identificar o ambiente mais adequado de estudo para você
- Classificar as tarefas principais e secundárias e priorizar as mais urgentes
- Manter atenção nas tarefas acadêmicas e das demais da vida diária
- Evitar as distrações
- Fazer intervalos curtos durante o estudo
- Dormir e alimentar-se bem

### **Leituras/estudo**

- Estabelecer metas para as leituras
- Organizar o material de estudo
- Fazer uma primeira leitura para reconhecimento do texto
- Monitorar a compreensão do texto durante a leitura, caso necessário, volte ao ponto que houve dispersão da atenção;
- Durante a segunda ou terceira leitura, sublinhar as partes mais significativas
- Fazer sumários (descrevendo os temas e as ideias principais), esquemas, mapas de ideias, elaborar questões e comentários.
- Nos documentos digitais no Docs ou pdf é possível sublinhar, acrescentar comentários, fazer um glossários com os conceitos mais importantes; inserir links, incluir breve biografia dos autores mais citados, inserir significados dos vocábulos desconhecidos
- Fazer articulações com estudos realizados anteriormente
- Elaborar e responder questões para si mesmo
- Fazer exercícios e atividades indicadas pelo professor nos prazos estabelecido;
- Ler em voz alta definições importantes
- Explicar o tema estudado com as palavras próprias em voz alta para si ou para colegas
- Falar em voz alta definições importantes

### **Anotações das aulas:**

- Anotar com as próprias palavras o que é importante
- Escrever um sumário
- Anotar dúvidas para esclarecimento com o professor ou com os colegas em momento oportuno;
- Revisar as anotações

## Referências

CAREY, Benedict. **Como aprendemos**: a surpreendente verdade sobre quando, como e por que o aprendizado acontece. Rio de Janeiro: Campus, 2014.

COSENZAM, Ramon M.; GUERRA, Leonor B. **Neurociência e Educação**: como o cérebro aprende. Porto Alegre: Artmed, 2011.

GUILHARDI, Hélio José. **O que é memória para a Análise do Comportamento**. Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento, Campinas, nov. 2012.. Disponível em: [Guilhardi](#). Acesso em: 27 jul. 2020.

ROSÁRIO, Pedro; NÚÑEZ, José C.; GONZÁLEZ-PIENDA, Julio. **Cartas do Gervásio ao seu umbigo**: comprometer-se com o estudar no ensino superior. São Paulo: Almedina, 2012.

SOARES, Magda. **Novas práticas de leitura e escrita: letramento na cibercultura**. Educ. Soc., Campinas, v. 23, n. 81, p. 143 - 160, dez. 2002.  
Disponível em: [Soares 2002](#)  
Acesso em: 24 jul. 2020.

### Saiba mais sobre o assunto:

Vídeo MEMÓRIA | Nerdologia. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Bj-7axay48w&list=LL17vBNK8xW3-1Lqt5TfqIKA&index=1414>. Acesso em: 27 jul. 2020.

Vídeo Como Aprender Qualquer Coisa | COMO APRENDEMOS - Benedict Carey | Resumo do livro - Parte 1: <https://www.youtube.com/watch?v=UvR5UhwKX38> e Parte 2: <https://youtu.be/Pf5SEzd284>. Acesso em: 27 jul. 2020.

Ebook: Deu branco!!! Entendendo a ansiedade em situações de avaliação acadêmica. <http://www.uel.br/nac/pages/arquivos/DOCS/EBOOK%20ANSIEDADE.pdf>

### Dica de recurso de estudo:

<https://www.techtodo.com.br/dicas-e-tutoriais/2019/09/como-criar-flashcards-online-para-estudar-no-site-goconqr.ghtml>