

COMO APRENDER A LONGO PRAZO?

Estudo ativo

Repetição espaçada

Intercalar estudos

Resolução de problemas

Aprender de verdade!!

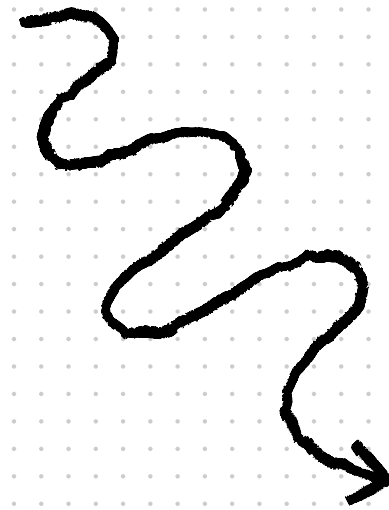
ESALQ USP

OLÁ!

ESALQ

USP

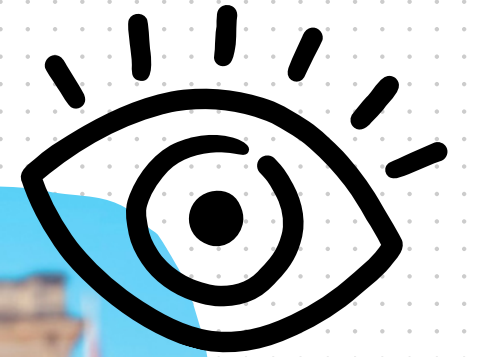
Conheça a equipe da LZT0648



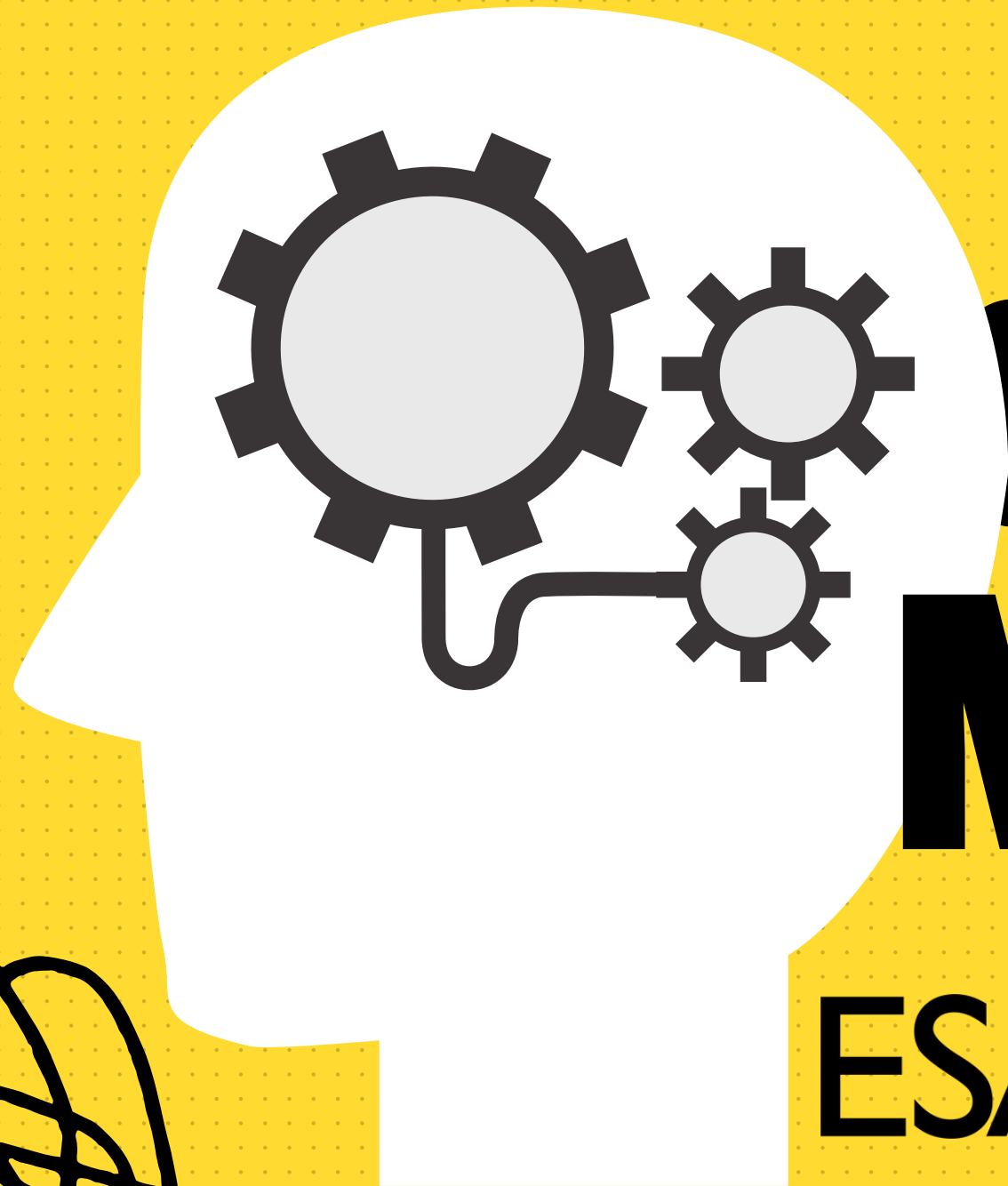
ROBERTO SARTORI



PAULA CORTAT



3

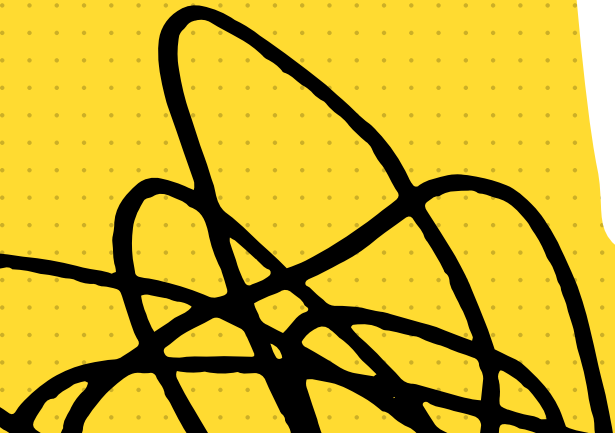
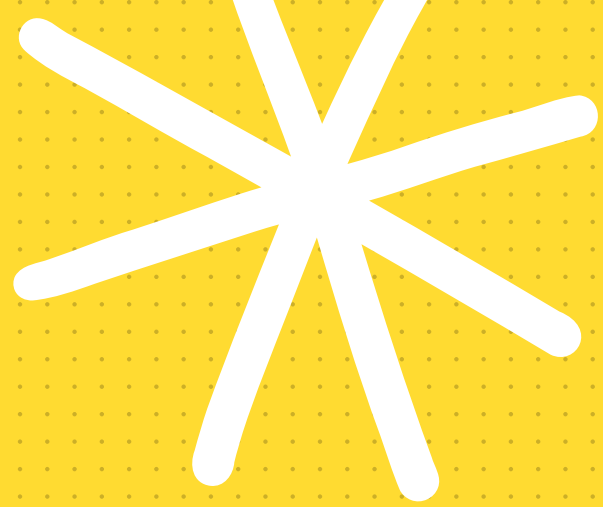


FASES DA

MEMÓRIA

ESALQ

USP

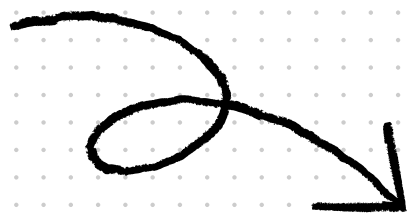


COMO APRENDER A LONGO PRAZO?

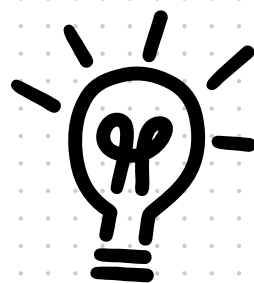
1

AQUISIÇÃO/CODIFICAÇÃO

REFERE-SE A UM PRIMEIRO
CONTATO COM UMA INFORMAÇÃO



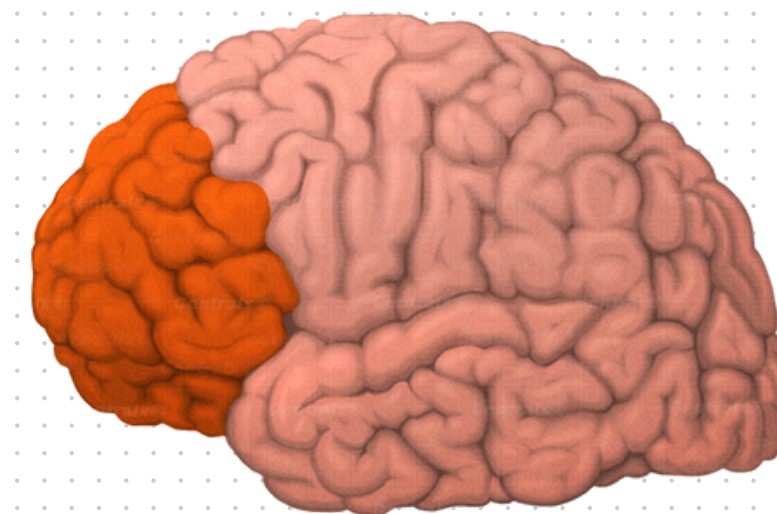
MEMÓRIA DE CURTO PRAZO



Informação facilmente perdida!

ÁREA ENVOLVIDA

Córtex pré-frontal



ESALQ

USP

COMO APRENDER A LONGO PRAZO?

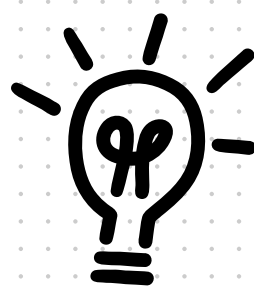
2

CONSOLIDAÇÃO

O cérebro reorganiza e estabiliza traços de memória, conferindo-lhes significado. Além disso, faz conexões com conhecimentos já armazenados



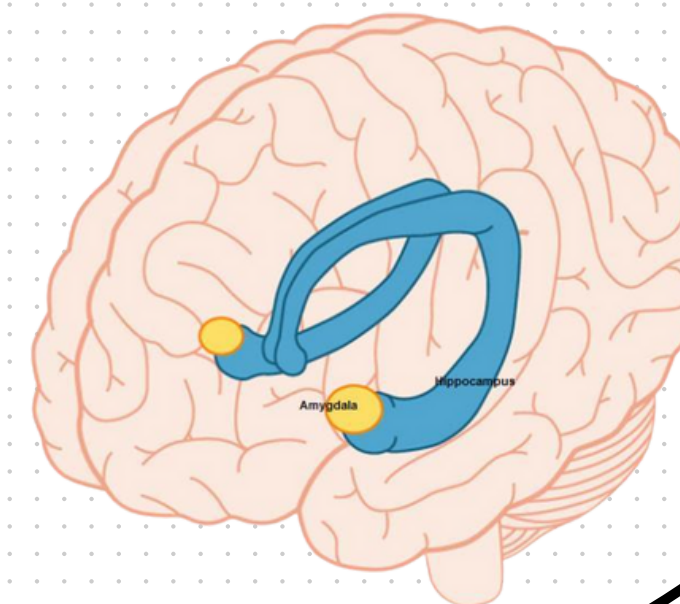
MEMÓRIA DE LONGO PRAZO



O sono tem um importante papel nessa fase

ÁREA ENVOLVIDA

Hipocampo
(principalmente)



ESALQ

USP

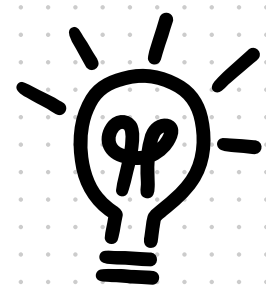
COMO APRENDER A LONGO PRAZO?

3 RECUPERAÇÃO/APLICAÇÃO

Toda vez que recuperamos uma memória, tornamos as conexões sinápticas relacionadas a ela mais forte. O que aprendemos aplicamos no dia-a-dia

ÁREA ENVOLVIDA

Diversas áreas do córtex cerebral

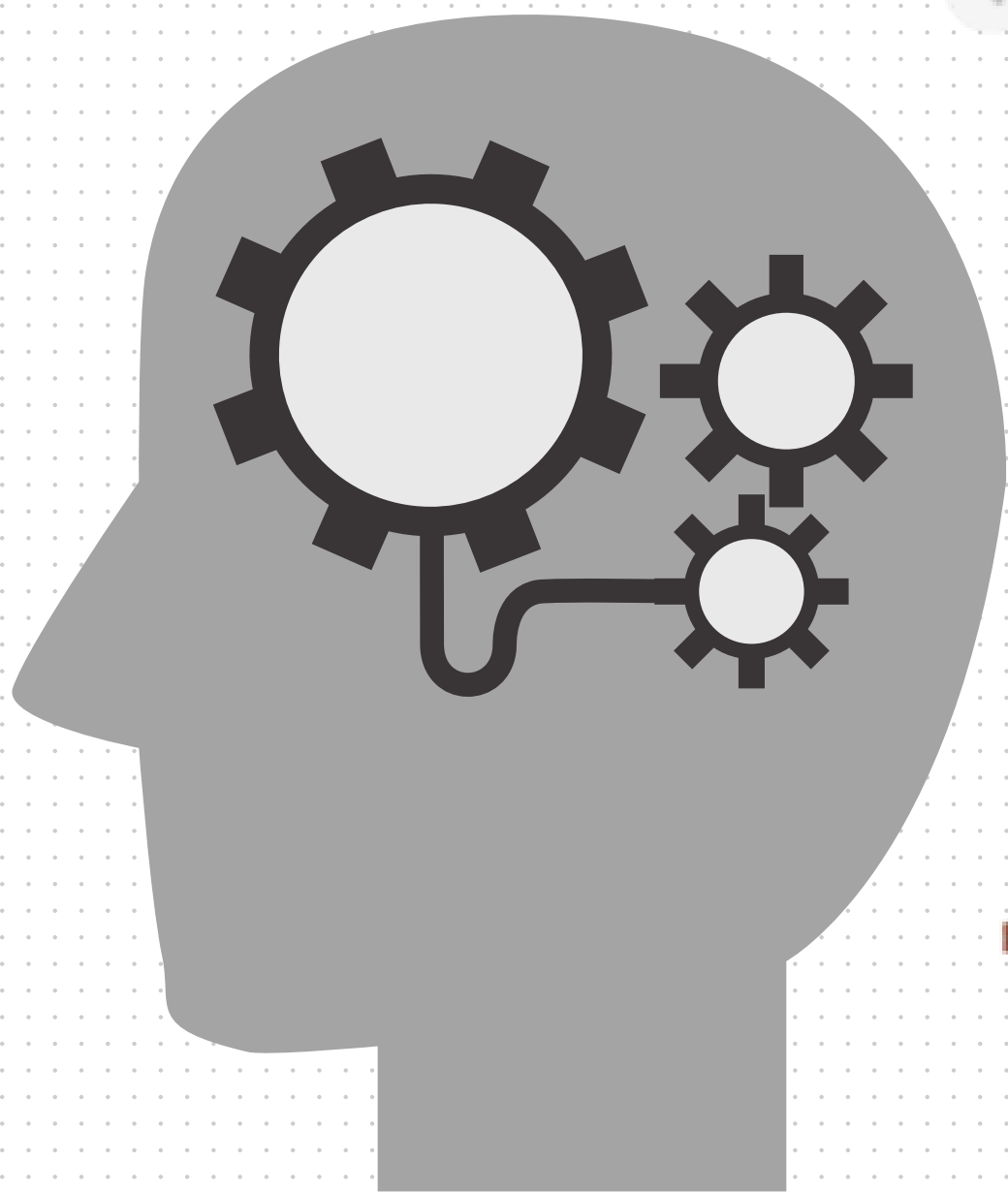
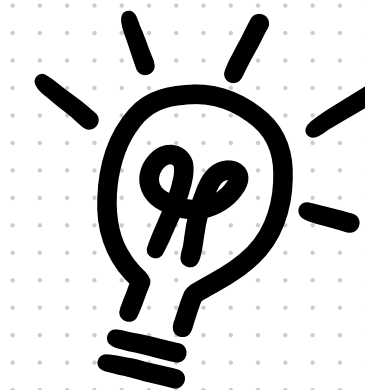


Quando maior o esforço para lembrar, maior o aprendizado



ESALQ

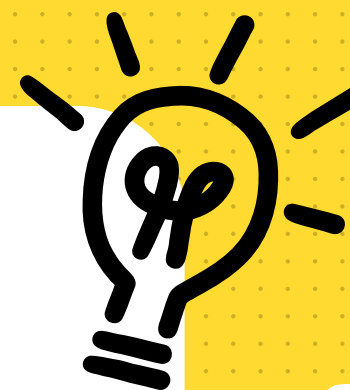
USP



**Esquecer é fisiológico, mas a capacidade da nossa memória de longo prazo é virtualmente ILIMITADA!
Para aprender e lembrar mais, precisamos recuperar ativamente as nossas memórias!**



Créditos: Liza Jankovitz
@vet.brain



COMO APRENDER A LONGO PRAZO?

Estudo ativo

Repetição espaçada

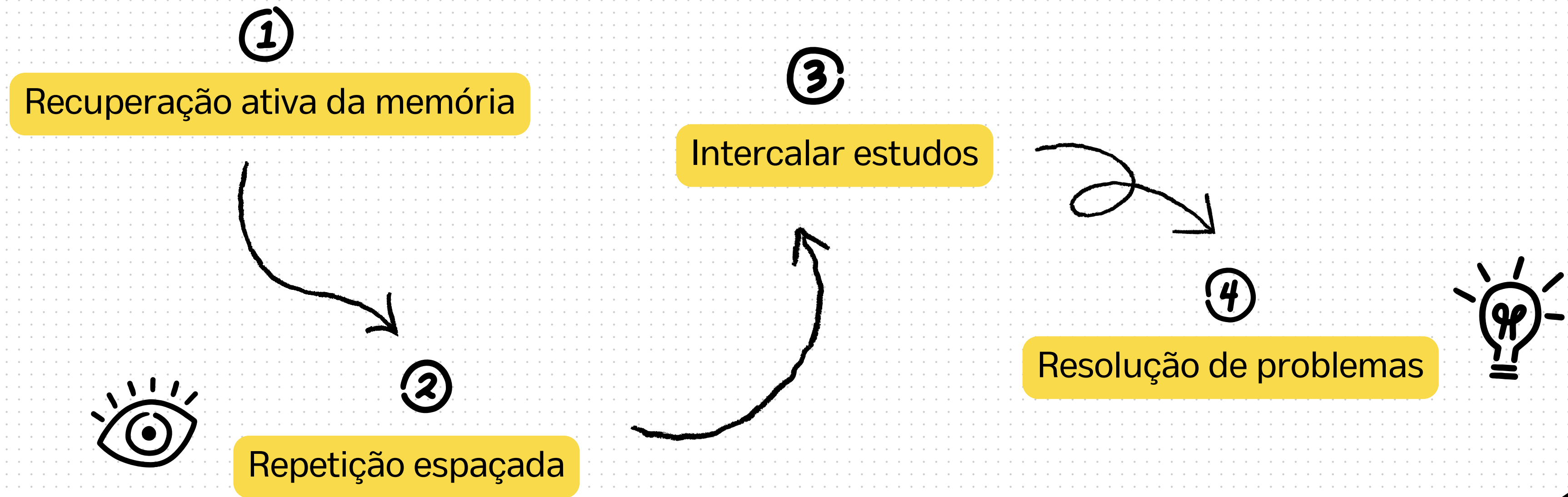
Intercalar estudos

Resolução de problemas

Aprender de verdade!!

ESALQ USP

COMO APRENDER A LONGO PRAZO?



ESALQ

USP

COMO APRENDER A LONGO PRAZO?

1 Recuperação ativa da memória

ESTUDO ATIVO

Você se testar e identificar os pontos fracos



ESALQ USP

COMO APRENDER A LONGO PRAZO?

② REPETIÇÃO ESPAÇADA

Realizar revisões com espaçamento entre elas



ESALQ USP



COMO APRENDER A LONGO PRAZO?

③ INTERCALAR ESTUDOS

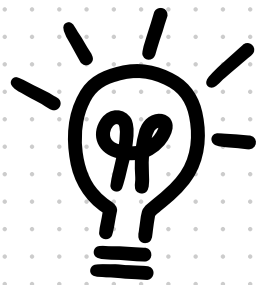
Intercalar a prática de diversos tópicos ou habilidade relacionadas parece melhorar a memória a longo prazo

ESALQ USP

COMO APRENDER A LONGO PRAZO?

4 RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

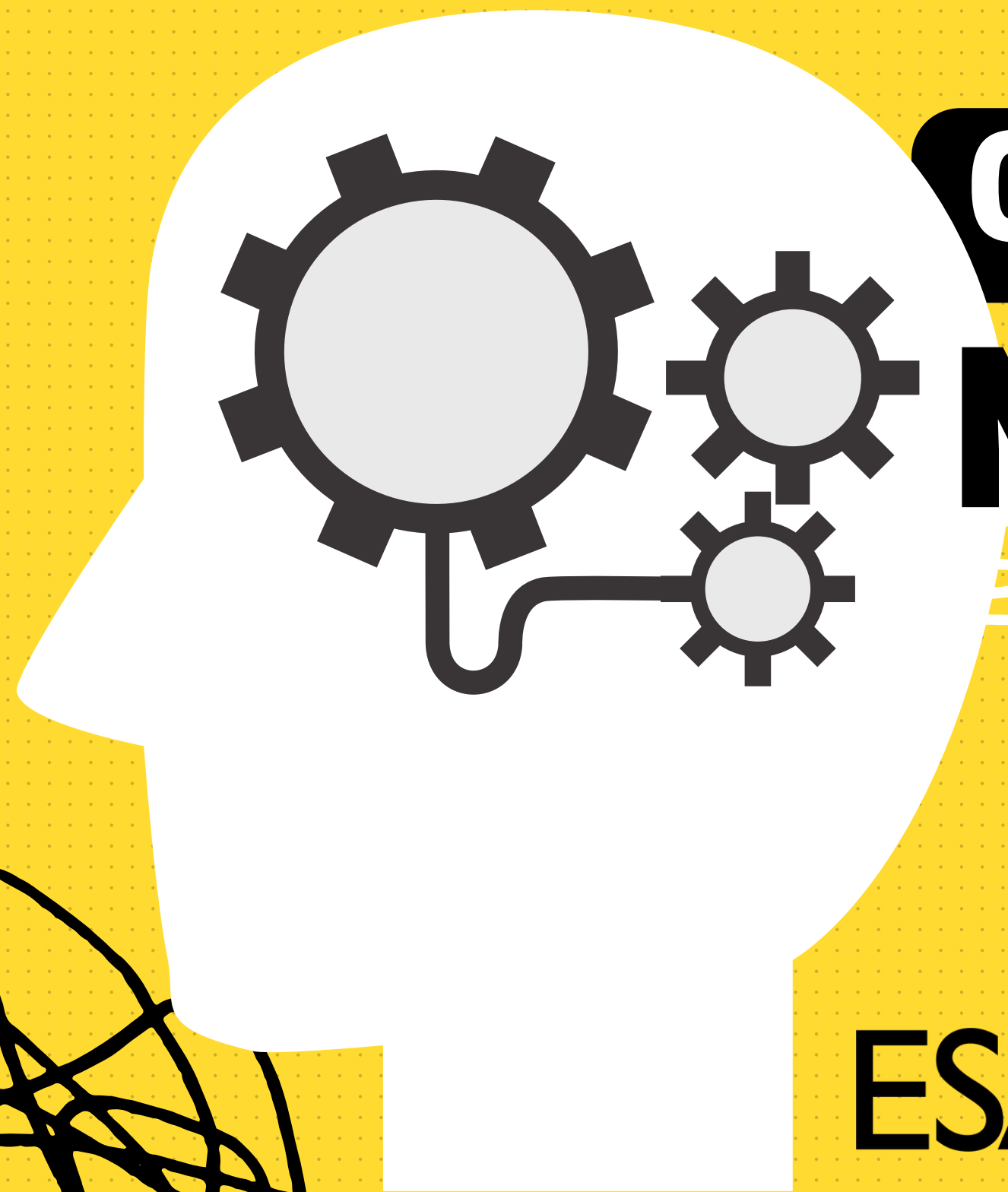
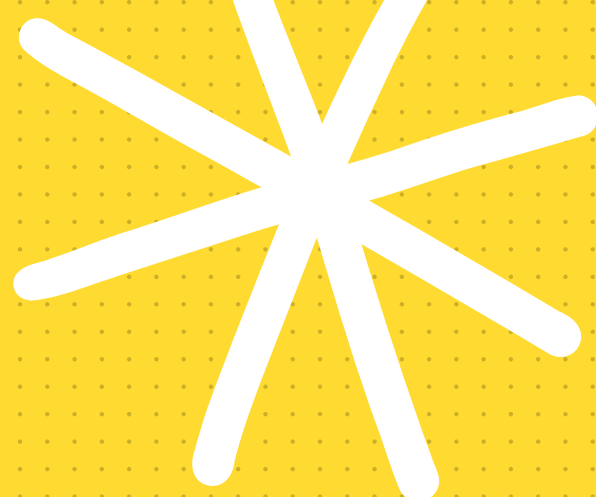
Tentar resolver um problema antes de ser ensinado sobre sua solução



Responder questões antes da aula sobre o assunto

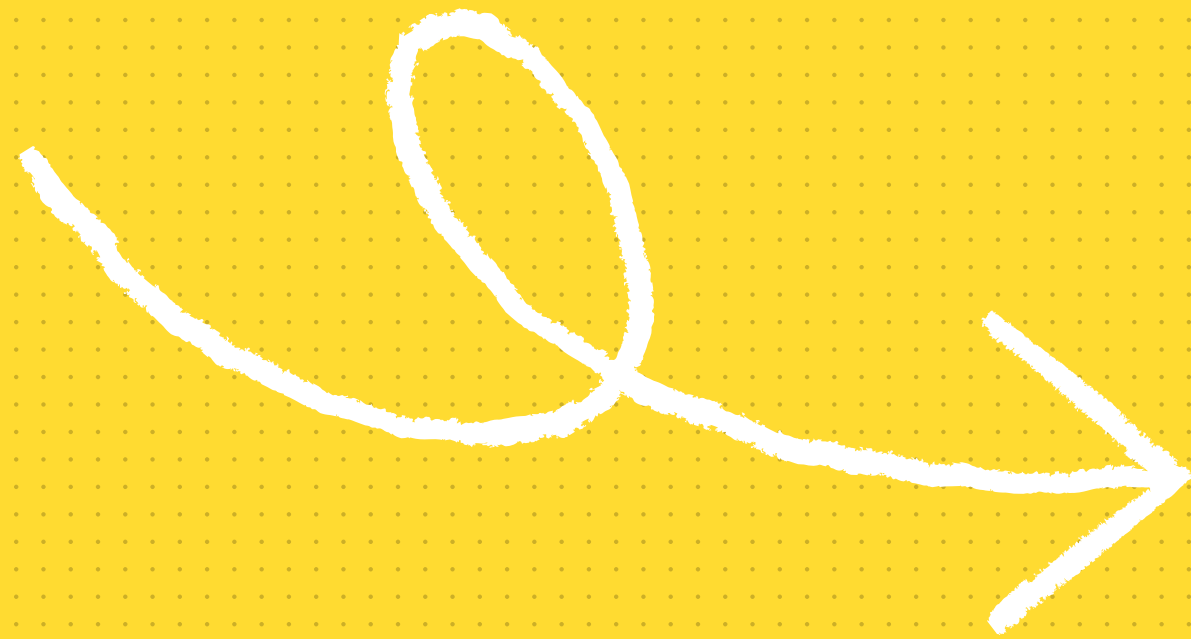
ESALQ USP





O QUE VAMOS USAR

NA DISCIPLINA?

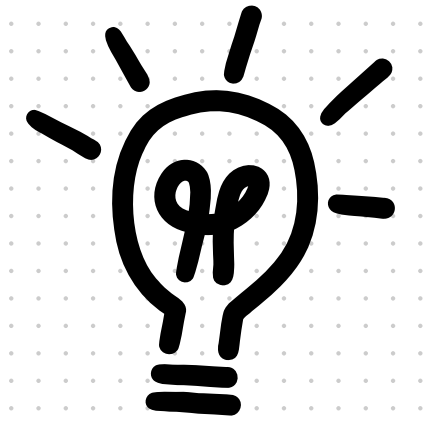


ESALQ

USP

O QUE VAMOS UTILIZAR NA DISCIPLINA?

TUDO!!



Estudo ativo  **Quiz semanal**

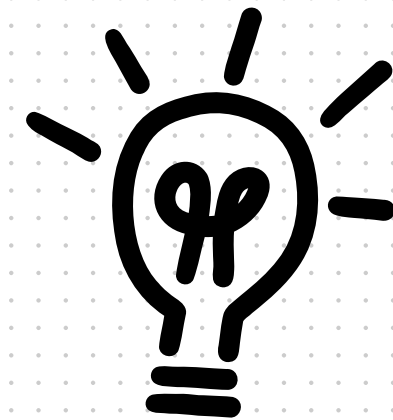


**Deverá ser entregue 1 pergunta sobre
o tema da próxima aula até sexta-feira
da semana anterior**

ESALQ USP



O QUE VAMOS UTILIZAR NA DISCIPLINA?



TUDO!!

Repetição espaçada



Anki



ESALQ

USP

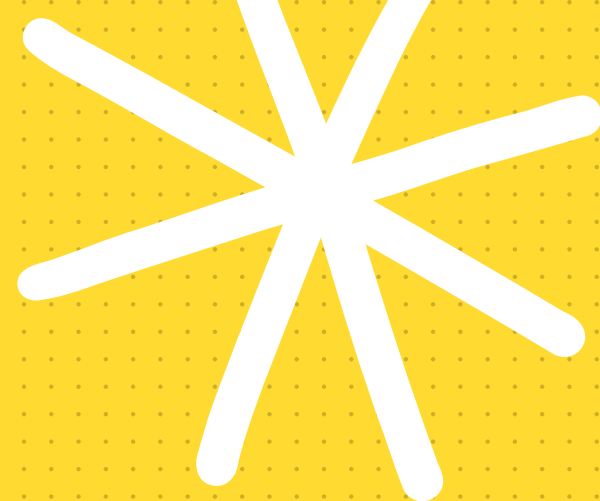
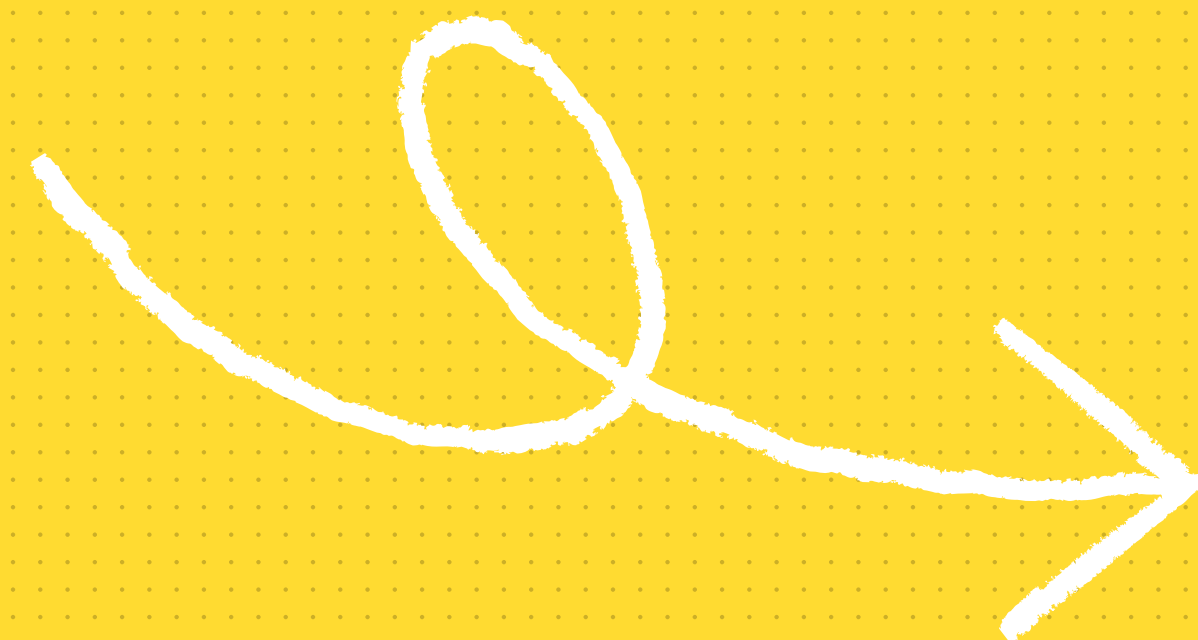


**O QUE VAMOS USAR
NA DISCIPLINA?**

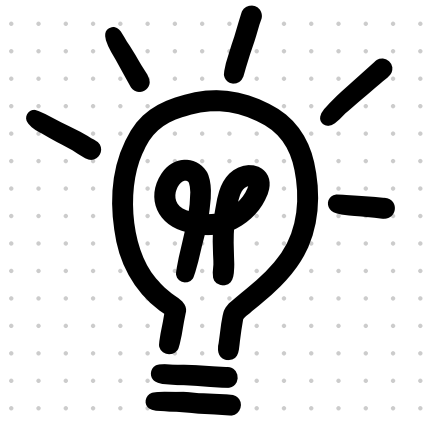


ESALQ

USP



COMO SERÁ MINHA NOTA FINAL NA DISCIPLINA?



① Envio dos quizzes

② Provas

③ Seminário

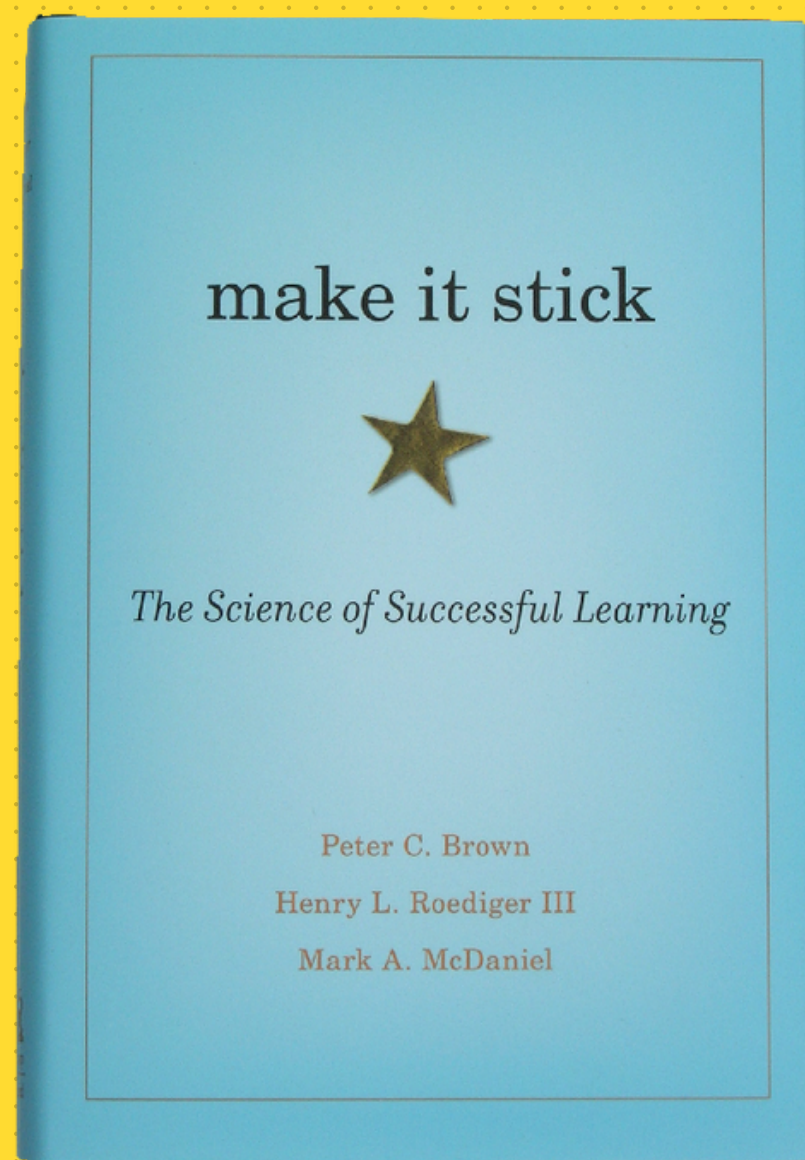
④ Relatórios

$$NF = (PT1 \times 0,3) + (PT2 \times 0,3) + (Sem \times 0,2) + (T \times 0,1) + (R \times 0,1)$$

ESALQ USP



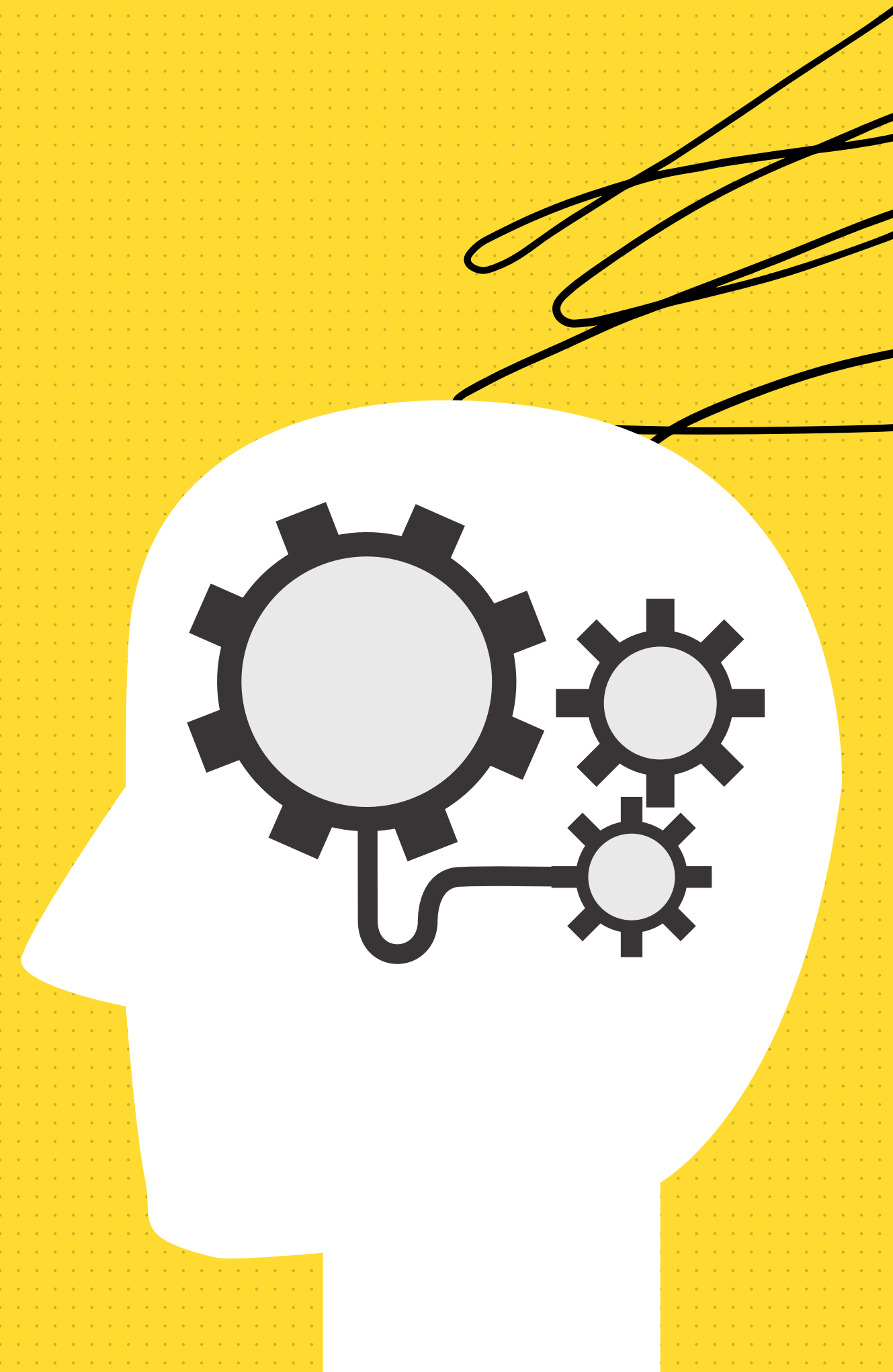
GOSTOU DO ASSUNTO?



Livro: Make it stick.



**Liza Jankovitz
@vet.brain**



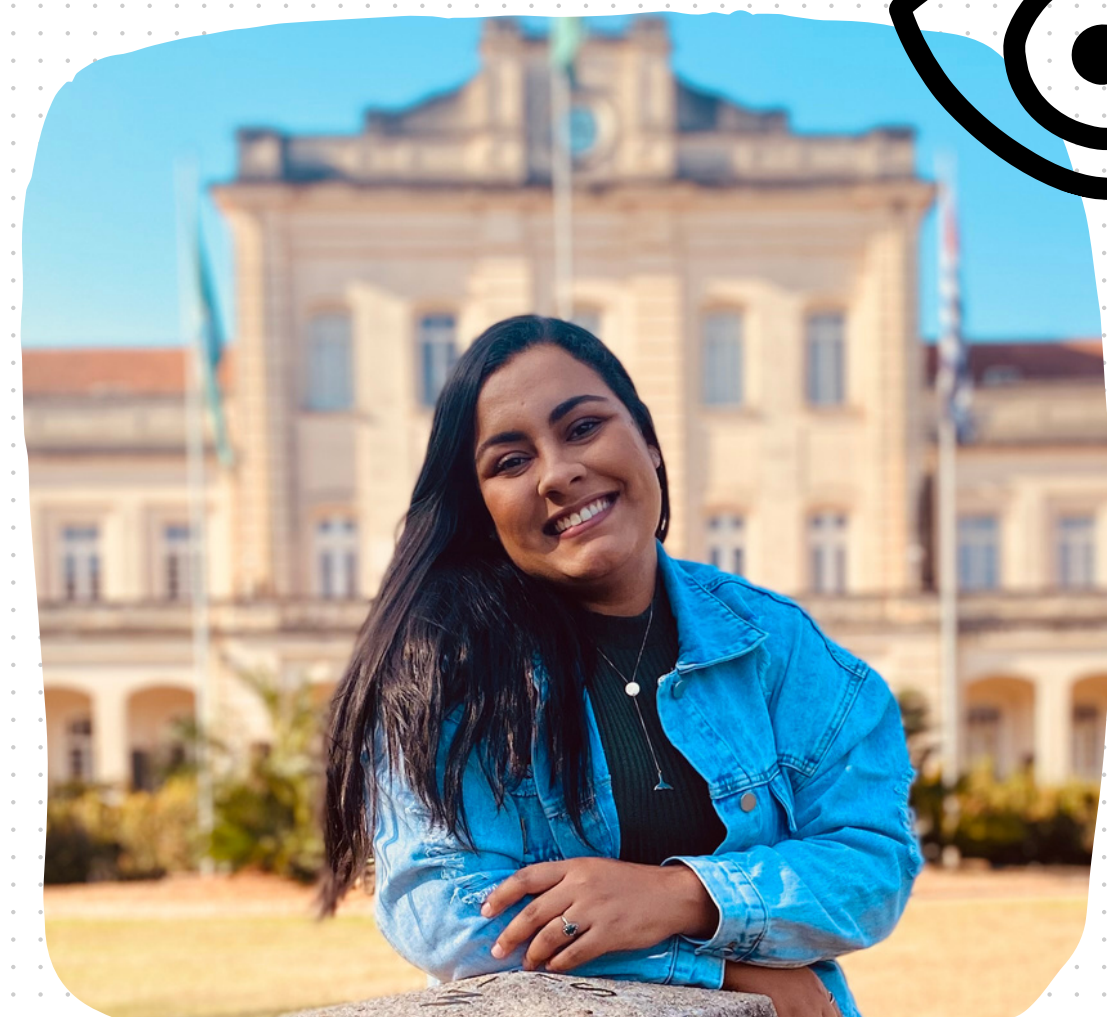
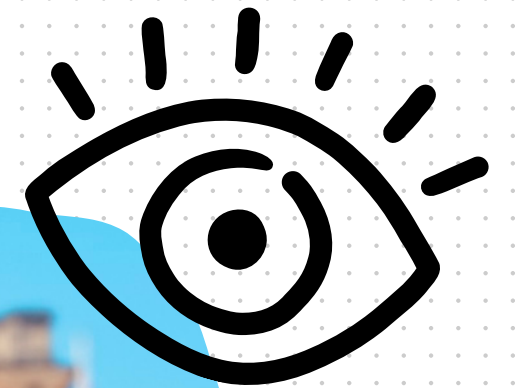
DÚVIDAS?

ESALQ

USP

E-mail: paulacortat@usp.br

Telefone: (21)97562-5385



PAULA CORTAT