

Relembrando o que estudou.

Em termos da mente, quanto mais fatos distintos associamos a um dado fato, melhor é a retenção dele em nossa memória. Cada um destes fatos associados torna-se um gancho que segura um dado fato, um mecanismo para trazê-lo a tona quando ele está imerso bem fundo em nossa memória. Juntos, estes fatos auxiliares formam uma rede de acessórios que entrelaça todo o tecido de nosso pensamento. O segredo de uma boa memória é assim o segredo de formar muitas e diversas associações a cada fato que desejamos guardar. No entanto, este processo de associações de outros fatos com um dado fato, não é simplesmente o ato de pensar sobre ele tanto quanto possível?

William James, *Principles of Psychology*, 1890, Vol 1, Cap. XVI, p. 662.

Você já teve a sensação de chegar ao final de um texto e notar que não lembra mais o que leu? As dicas neste texto ajudará você a criar “a rede de associações”, este entrelaçamento de aprendizados novos sobre associações que formam a nossa memória.

Experimente estratégias. Há várias estratégias que você pode incorporar em suas rotinas de estudos para ajudar a melhorar suas habilidades de lembrar o que você lê e aprende.

1. **Pratique o ato de comentar o que você lê.** Uma codificação eficaz é essencial para uma fácil recuperação de informações de nossa memória e requer uma interação ativa com o texto ao ponto de torná-lo seu próprio texto. Escreva e/ou recite o que leu usando suas próprias palavras (cópias não ajudam). Você será cobrado a fazer isto em provas, portanto aprender como expressar conceitos importantes com suas próprias palavras desde o início trará vários benefícios. Além disto, expressando os pontos principais com suas próprias palavras facilitará muito relembrá-los mais tarde. Certifique-se de usar suas próprias palavras ao invés de repetir as palavras do autor; isto evita o crime de plágio e melhora sua compreensão e sua memória.
2. **Faça fazer sentido o que você lê.** Um texto que faça sentido para você será lembrado com mais facilidade do que um texto que você não entende. Não existe o “entender mais-ou-menos”. Re-estabeleça ideias e conceitos novos usando suas próprias palavras. Coloque as ideias novas no cenário completo de um assunto e amarre fatos novos com aqueles que já sabe. Cada frase num texto científico tem um significado preciso.
3. **Revise imediatamente e ativamente.** Muitos esquecimentos ocorrem imediatamente após o aprendizado inicial, por isso é importante registrar as informações novas ativamente. Por exemplo, você repetir uma informação que acabou de ouvir, fazer uma imagem mental sobre ela, ou usar outros processos mnemônicos que conheça. É importante que você compreenda que o processo de fortalecimento da memória não se faz através de um “olhar” passivo sobre um texto ou marcando e nem sublinhando. Revisão ativa requer uma reescrita ativa usando suas próprias palavras e/ou uma discussão ativa e/ou uma recitação ativa sobre o que você acabou de ler ou ouvir.
4. **Estude várias vezes o mesmo texto.** Quanto mais alto o nível que um conhecimento/habilidade é aprendido, mais difícil de esquecer-lo. Repita o que você quiser

relembrar depois do momento inicial; revise-o minutos/horas/dias mais tarde, até sentir-se seguro que pode recuperá-lo no momento que desejar.

5. **Desenvolva um sistema de memorização.** Use palavras chaves e símbolos para lembrar você dos detalhes importantes. Quando estiver lendo um livro texto (ou notas de aulas), encontre uma palavra ou uma frase chave que simbolize para você a ideia principal de um parágrafo ou seção e escreva ela na margem. Use as margens.
6. **Use processos mnemônicos.** Organize por categorias (ou qualquer outro critério) as informações que deseja relembrar. Use processos mnemônicos com cautela, pois eles possuem duas desvantagens: (1) eles podem induzir você a memorizar informações superficiais, ao invés de obter uma compreensão mais profunda do significado intrínseco sobre o que estudou; (2) um pequenino erro ao relembrar um processo mnemônico pode colocar tudo a perder.
7. **Use diversas modalidades sensoriais.** Use uma combinação de imagens visuais, repetições verbais e escritas para realçar a informação que deseja relembrar. Discussões com outros colegas também ajuda muito. Quando compreendemos algo, somos capazes de verbalizá-lo.

Observe seus limites. Estratégias específicas podem levá-lo até certo ponto. Você precisa observar e respeitar a sua saúde mental, bem como a receptividade de nossa mente. Sua habilidade de relembrar – de gravar, reter e recuperar informação – depende de ter uma saúde boa; um cérebro saudável e animado; uma mente aberta e solícita.

1. **Dormir é uma das melhores ajuda à memória.** Seu cérebro precisa de um descanso adequado para consolidar as informações adquiridas recentemente. Este descanso ocorre durante o sono quando dormimos. Além disso, dormir previne interferências com informações adquiridas previamente.
2. **Evite maratona de estudos.** A sua capacidade de reter informações aumentará significativamente se você dividir seus estudos. Estude frequentemente, em períodos moderados. Não tente aprender tudo de uma só vez. Não estude somente minutos ou poucas horas antes das provas.
3. **Faça exercícios físicos.** Exercícios ajudam a melhorar a circulação sanguínea no cérebro. Isto permite que nutrientes vitais (além do fornecimento contínuo de oxigênio) que melhoram o funcionamento do cérebro.
4. **Tenha uma atitude ativa.** Sua atitude num processo de aprendizagem tem um impacto significativo tanto no início quanto no momento de recuperá-la. Sentimentos intensos sobre o que está estudando – positivo (inspiração) ou negativo (revolta) – podem levar você a não dar a devida importância a alguns conceitos e distorcer ou exagerar a importância de outros. Por outro lado, a falta de entusiasmo sobre o que está estudando pode levá-lo ao aborrecimento. Preste atenção a seus sentimentos e reações como respostas aos estímulos produzidos pelos seus estudos. Procure se engajar com o texto que está estudando de mente aberta e curiosa. Se pergunte “Por que estou reagindo tão estranhamente ao que estou lendo?” ou “Por que estou achando tão difícil me conectar com o que estou lendo?”. Simplesmente prestando atenção às suas atitudes e sendo verdadeiramente curioso sobre suas reações, você pode mudar de desinteressado e desengajado para interessado e engajado. Tenha uma atitude ativa, participante.