



# Como Estudar?

## Técnicas de Memorização.

Aprendizagem: dreamstime

As estratégias de estudo que adquiriste no ensino secundário devem ser adaptadas ao ensino superior. Existem disciplinas com forte componente prática onde a resolução de problemas é a estratégia mais eficaz de estudo, mas ocasionalmente esta estratégia requer maior disponibilidade de tempo. Nas disciplinas teóricas, a leitura e a memorização são as estratégias por excelência.

### Estratégias de Memorização

Após a elaboração de resumos ou esquemas torna-se útil a memorização de alguns conteúdos. Dadas as limitações mnésicas (de memória), estas estratégias devem ser utilizadas nos dias que antecedem os exames, daí a importância de fazeres o estudo prévio ao longo do semestre e deixares para os últimos dias apenas a revisão da matéria. Nesse sentido, tem em conta as seguintes sugestões:



Aprendizagem: choquegratis.blogspot.co

- **Compreender antes de memorizar.** Isto é elementar e fundamental. Tal significa que se deve perguntar, compreender, etc. antes de tentar memorizar.
- **Descansar alguns minutos antes de começar a memorizar.** Ajuda a recuperar forças que actuarão positivamente quando se inicia um novo ciclo de estudo.
- **Empregar o maior número de entradas sensoriais para memorizar.** A retenção da informação será tanto mais forte e duradoura quanto mais numerosas e vivas forem as vias de entrada de informação (principalmente os ouvidos, a visão e o tacto). Portanto, a leitura oral e mental, sublinhar e desenhar ajudam a que as impressões se tornem mais duradouras.
- Um **método de memorização**, empregue com excelentes resultados, abarca os seguintes passos:
  - Leitura rápida da lição ou questão que se quer aprender, com o objectivo de obter uma ideia global da matéria.
  - Leitura mais lenta. Voltar a ler e deter-se sobre aqueles aspectos que parecem ser mais importantes, o que não seria possível se não se tivesse realizado o primeiro passo.
  - Sublinhar os pontos importantes.
  - Fazer um esquema escrito da lição ou questão, seguindo aquilo que já foi sublinhado. Visa a compreensão do esquema e a reflexão sobre ele.
  - Elaborar um resumo, completando o esquema anterior.
  - Repetição oral e escrita do esquema e/ou do resumo até o aprenderes.
  - Assume o papel de professor: expõe o tema como se estivesses a dar uma aula, ou ensina a matéria a alguém que conheças.
  - Realiza pequenas notas esclarecedoras para garantir que estás a assimilar a matéria.

- Insiste repetidamente nos passos anteriores, mas respeitando os limites fixados na planificação.
- Ajusta os processos de memorização ao tipo de material e ao nível de dificuldade.
- Divide em unidades mais pequenas matérias densas ou complicadas.
- Utiliza a imaginação, faz desenhos, representa, etc.
- Potencia o processo de memorização crítica e reflexiva, selecciona os conteúdos evitando a interiorização arbitrária das ideias propostas.



Aprendizagem: [www.aprendeaestudar.com.ar](http://www.aprendeaestudar.com.ar)

### Técnicas de memorização:

- **Repetição:** A forma mais simples de decorar uma determinada informação é exactamente repeti-la um determinado número de vezes até que esteja totalmente apreendida. Esta técnica é muito utilizada, mas pode ser demasiado fatigante ou mesmo pouco útil, uma vez que implica um esforço mental que resulta muitas vezes no posterior esquecimento de tudo o que foi decorado.
- **Imagens mentais:** esta técnica baseia-se na ideia da memória fotográfica. Para as pessoas que tenham facilidades em decorar imagens, aconselha-se o recurso a informação estruturada, que provoque uma impressão forte na memória e obrigue a uma recordação exacta. A grande desvantagem deste método é que não pode ser aplicado a todas as matérias.
- **Técnica dos espaços:** nesta técnica pretende-se utilizar a familiaridade da pessoa com determinado espaço para recordar determinada informação. Assim, por exemplo, pode-se associar a cada rua de uma pequena cidade uma ideia e o indivíduo, enquanto imagina passear-se por esses espaços recorda-se das informações que associou a cada um deles. Esta técnica tem a desvantagem de implicar um bom conhecimento dos espaços, o que não acontece com todos nós, mas também, que a matéria a estudar se associe com ele.
- **Palavra-Chave:** a ideia desta técnica é associar um tópico a cada palavra-chave, de modo que ao lembrarmo-nos desse termo nos recordamos de todo um raciocínio ou de toda uma matéria. Embora este método tenha nítidos benefícios do ponto de vista da compreensão da matéria, também é pouco fiável, pois a escolha de uma palavra-chave é muito importante, e também aqui o esquecimento de uma dessas palavras pode ser fundamental para a perda de todo o raciocínio.
- **Elaboração progressiva:** por vezes pode ser útil encadear as informações de tal maneira que elas sigam uma ordem lógica que nos permita recordar as informações que elas encerram. Esta técnica mostra-se bastante útil para descrever processos, mas para enumerar listas de características ou outras informações que pretendemos decorar, não é muito útil, devido à dificuldade de encadear os diferentes dados.



Math: [www.ebr.lib.la.us](http://www.ebr.lib.la.us)

■ **Técnica dos números:** algumas pessoas têm uma maior facilidade em recordar números do que palavras, por exemplo, números de telefone. Para essas pessoas, a codificação de um conjunto de informações em números pode ser a forma mais fácil de adquirir todos esses dados. No entanto, esta técnica encerra também outros problemas como o excesso de codificação que pode transformar as mensagens num conjunto de informações sem sentido e de memorização ainda mais difícil.

■ **Técnica das iniciais:** muitas pessoas têm também maior facilidade de decorar um processo ou dados como os elementos da tabela periódica, se estes formarem, com as suas iniciais palavras fáceis de memorizar e com sentido. No entanto, também este método tem problemas, pois a partir das iniciais apenas, muitas vezes é difícil lembrar quais as palavras que pretendem representar.

■ **Rimas e jogos:** o ensino de crianças passa muitas vezes por rimas e jogos, que se tornam fáceis instrumentos de memorização. Por exemplo, certas rimas para decorar o nome dos meses e do número de dias que os compõem ou mesmo o ritmo que se imprime à tabuada para que quase se assemelhe a uma cantiga são formas de memorização mais fáceis de implementar. Este tipo de métodos muitas vezes recorre a palavras que soam a outras e que têm um sentido caricato na frase, o que faz com que a memória os fixe mais facilmente pois apela à sua componente afectiva. Para matérias mais complexas, é, no entanto, difícil de aplicar e geralmente baseia-se em jogos tradicionais, que não incluem muitas das novas matérias a estudar.

### Factores que influenciam a memorização:

■ **Ligações afectivas:** naturalmente, é fácil lembrarmo-nos daquilo que gostamos, do aniversário dos nossos familiares ou amigos, das matérias ou dos assuntos que nos agradaram quando os estudámos. Desta forma podemos pensar que não vale a pena estar a tentar forçar a memorização de algo que nos desagrada profundamente porque mesmo que se consiga com um grande esforço decorar durante algum tempo, o esquecimento é extremamente rápido. É mais útil encontrar algo de que gostamos realmente, pois essas são as matérias que manteremos mais facilmente e durante mais tempo na nossa memória. Uma outra alternativa consiste em procurarmos gostar do que temos de aprender, associando os conteúdos menos agradáveis a momentos e situações agradáveis (estudar na praia, estudar à lareira, estudar numa biblioteca bonita e cheia de luz).



Afecto: [sara57.blogs.sapo.pt](http://sara57.blogs.sapo.pt)

■ **Utilidade:** Quando pensamos que um conjunto de informações não tem utilidade nenhuma, a motivação para o memorizar é bastante baixa. Desta forma, é necessário que os dados tenham uma aplicação prática visível para que se consiga novamente reter as informações por um período mais ou

menos longo. Deste modo, é necessário apelar bastante ao raciocínio e ao sentido prático para encontrar alguma forma de aplicação dos conhecimentos, pois isso por si só já nos dá algumas ideias de como conseguir memorizá-los. Podemos sempre falar com colegas ou professores para que estes nos ajudem a perceber a utilidade dos conteúdos, quanto mais não seja como pré-requisitos para a aprendizagem de outros conteúdos, esses sim verdadeiramente interessantes.

- **Compreensão:** Assim como se devem encontrar afinidades e aplicações práticas para os conhecimentos, também a sua correcta compreensão permite uma mais fácil memorização. Assim, é sempre útil tentar enquadrar os dados numa sequência lógica e não tentar memorizá-los imediatamente sem se estabelecer previamente relações de causalidade.

- **Esquematização e Visualização:** a memória funciona muitas vezes como uma impressão que se tem de algo estudado anteriormente. Assim, como numa fotografia, é mais fácil lembrarmo-nos da localização de um determinado tópico na página em que o inserimos do que das explicações que se inseriam dentro desse tópico. Quando lemos um jornal, aquilo que fixamos mais facilmente são as fotografias e os títulos que nos chamam mais a atenção. Por esse motivo, quando se elaboram apontamentos se deve ter o cuidado de fazer uma apresentação muito apelativa e organizada, e se possível gráfica, para que seja mais fácil a memorização dos conceitos.

- **Necessidade e urgência:** quando um exame se aproxima, é mais urgente memorizar a matéria que nele se insere, mas, simultaneamente, o aumento da pressão faz com que esse estudo tenha menor eficácia e dure menos. Por isso, uma memorização e compreensão com uma certa antecedência é mais benéfica para aplicações futuras dos conceitos estudados.

### Vantagens:

- Permite abarcar um vasto leque de conhecimentos;
- Permite a aquisição de mecanismos mentais que facilitam o desenvolvimento intelectual;
- Cada pessoa segue o seu ritmo de aprendizagem, uma vez que existem muitos métodos que se coadunam com cada pessoa e o seu ritmo específico;
- É uma das formas mais eficientes de lembrar dados que se pretende ou necessita de utilizar frequentemente.

### Desvantagens:

- Exige um grande nível de treino e esforço, pois a facilidade de memorização é algo que se obtém ao fim de algum tempo, não é imediata;
- Requer geralmente bastante tempo até se conseguir decorar todos os dados de que se necessita;



Estudo: p-ao-vento.blogspot.co

- Muitas vezes os conhecimentos não ficam durante muito tempo na mente de quem os decora, a menos que se compreenda os conteúdos que se memorizou;
- É uma técnica de aprendizagem muito intensa, que causa bastante cansaço.

A memorização de conteúdos, em qualquer que seja a tua estratégia, vai permitir minimizar as tuas limitações mnésicas (de memória), o que faz com que consigas saber a matéria pretendida e faz com que vás mais confiante para os exames.



Estudo: [www.teachersandfamilies.com](http://www.teachersandfamilies.com)

**Ficha Técnica:**

Fonte – Estratégias de Estudo no Ensino Superior;

Autores – Serviço de Aconselhamento Psicológico  
do Instituto Politécnico de Setúbal;

Revisão – Isabel Gonçalves.