

Coordenação e edição: Ana Teresa Alves (FCSH-UAc - ana.tc.alves@uac.pt)

Autores:

Sofia A. Canto (estudante do 2.º ano

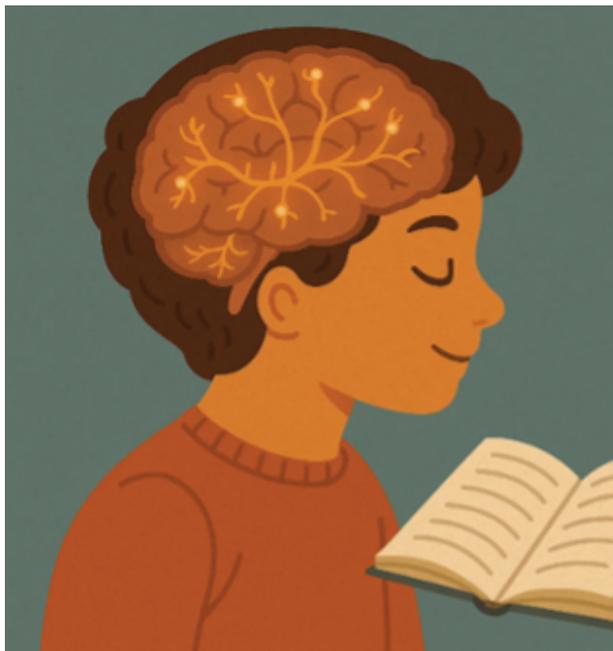
de Psicologia FCSH-UAc)

Carlos M. Coelho (Docente na FCSH-UAc)

Entre Neurónios: A Arte de Aprender e Memorizar

Sabias que o que pensas, estudas e fazes altera o teu cérebro? Isso chama-se plasticidade cerebral, e acontece quando partes do cérebro se ligam pelo seu uso contínuo. Um exemplo é um estudo feito com taxistas de Londres: após anos a estudar as ruas, o seu hipocampo (zona da memória e orientação) ficou maior. Os músicos também desenvolvem áreas cerebrais ligadas ao som. Os alunos como tu reforçam conexões neuronais de memória, atenção e resolução de problemas. Cada vez que lês, resolves um exercício ou aprendes uma palavra nova, “exercitas” o cérebro, tornando-o mais eficiente, e tornando as redes cerebrais mais poderosas, preparando-te melhor para qualquer desafio! Esta capacidade de mudança cerebral não se limita a estudo formal. Está presente em todos, constantemente. Mesmo sem “estudar”, guardamos informação nova e criamos ligações. Decorar nomes de jogadores favoritos acontece naturalmente ao vermos jogos ou notícias. Muitas aprendizagens surgem assim: naturalmente, quase sem darmos por isso. E cada uma, por menor que seja, molda quem és. Mas, se estamos sempre a aprender, como aprender intencional e eficazmente? Além do tempo de estudo e da atenção focada, há outros fatores. Vejamos alguns:

Treino distribuído — Tens um teste em breve? Em vez de estudar tudo na véspera, o que não é eficaz, divide o estudo em



pequenas sessões ao longo dos dias, reven- do a matéria antes de avançar. Espaçar o estudo no tempo é muito mais eficaz. A memória precisa de tempo e repetição espaçada para consolidar. Revê a matéria sem pressão. A ansiedade dificulta a memorização! Usa palavras-chave escritas em papel para consultar regularmente.

Repetir e testar — Faz pausas, e tenta lembrar-te do que estudaste. Escreve perguntas ou explica o tema a alguém. Testar é mais

eficaz que rever. Pensar nos conteúdos de cabeça, como ao esperar, é evocação ativa, uma ferramenta potente para consolidar.

Dica — escreve tópicos-chave em post-its, guar- da no bolso e consulta quando puderes.

Outro truque supereficaz são as **mnemónicas**. Mnemónicas são estratégias criativas que te ajudam a memorizar, ligando o novo ao que já conheces. São úteis para decorar listas ou ordens específicas. Exemplo: “Rui Faz Comida Ótima Para Ganhar Energia” ajuda a lembrar:

Reino, Filo, Classe, Ordem, Família, Género e Espécie. Esta estratégia cria ligações no cérebro, associando memórias abstratas a imagens, sons ou padrões familiares.

No final, o segredo é combinar estas estratégias. Organiza o tempo, dá espaço ao cérebro para consolidar, testa-te e usa truques criativos como mnemónicas. Estudar pode ser mais eficaz e divertido. E o melhor: sem o stress de deixar tudo para a véspera.

É a tua vez

Agora dá asas à imaginação e cria a tua mnemónica!

Sugestão: Visualiza os planetas espalhados pela tua casa, e constrói uma história engraçada onde relaciones cada planeta a cada divisão da casa. Após associares cada planeta com um lugar, passas a “caminhar” mentalmente por esse trajeto, recuperando as ligações que fizeste.

Quanto mais originais e criativas forem as tuas associações, mais fácil será recordar!



Leituras

Para conheceres melhor a investigação sobre o cérebro, plasticidade e aprendizagem, visita o sítio <https://www.neurovox.news>

