



TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO E APRENDIZAGEM ACELERADA

com Alberto Dell'Isola





Sumário

1 | Introdução

Pré-requisitos	4
Olhe para a bola	4
Performance e potencial	6
Os gênios	7
Gênios em laboratório	7
Para que pensar?	8
O que é a memória?	9
Mitos	10
Mito 1 – Memória é uma coisa única	10
Mito 2 – Técnicas mnemônicas sempre serão a solução	10
Mito 3 – Prefiro entender a memorizar	10
Mito 4 – Técnicas de memória tornam as coisas fáceis	11
Mito 5 – Algumas pessoas estão fadadas a ter péssima memória	11
Mito 6 – Algumas pessoas possuem memória fotográfica	12
Mito 7 – Suplementos naturais para a memória não têm contraindicação	12
Mito 8 – Neurônios não se regeneram na idade adulta	12
Mito 9 – Uma memória treinada jamais se esquece	13
Princípios básicos	13
Monitorando a memória	13
“Isso não faz sentido”	13
Acrônimos	14
Familiaridade	15
Rimas	15
Padrões	16
Organização	17

TESTE 1	18
TESTE 2	18
TESTE 3	18
Fenômeno da recência e da primazia	18
Princípio da associação	19
Pensar em assuntos correlatos	20
Visualização	20
Contexto	22
Conclusões	23

2 | Os sete pecados da memória

Pecado da transitoriedade	25
A curva do esquecimento	26
Memória – use-a ou perca-a	27
Construindo uma base sólida para provas e concursos	27
Escolhendo uma estratégia eficiente	28
Resolver provas antigas	29
Pecado da distração	29
Criando vínculos com hábitos diários	30
Estratégias externas de memorização	31
A técnica do objeto inesquecível	32
Elegendo o objeto inesquecível	32
Cuidado com os pacotes!	33
Pecado do bloqueio de memória	33
Pecado da atribuição equivocada	36
Estratégias para lidar com o problema	36
Pecado do viés pessoal	36
Pecado da sugestionabilidade	37
Pecado da persistência	38
Conclusões	40



3 | Estratégias internas de memória

Método das jornadas	41
Método do vínculo ou da história	41
Flash cards	42
Acrônimos	42
O método de John Place	43
Memorização de números	44
O sistema pela forma	44
Lembrando Quantidades	45
Tabela Periódica	46
Memorizando os Nox	46
Transformando números em palavras	46
Sistema fonético	48
Memorização de nomes e fisionomias	49
Criando interesse pelo nome	49
Memorização de nomes e rostos	50
Conheço alguém com esse nome	50
Não conheço ninguém com esse nome	51

4 | Aprendendo novos idiomas

Crianças têm mesmo mais facilidade?	53
Aprendendo idiomas na escola	54
Erros comuns ao iniciar o aprendizado	54
Escolhendo o idioma a ser estudado	55
Juntando as ferramentas	55
Dicionário	55
Dicionários temáticos	56
Jornais e revistas	56
Livros infantis	56
Cursos em áudio	56
Flash cards	57
Programas de computador	57
Imersão	57
Iniciando	58

Dê uma chance para o seu entendimento	58
Mantenha os cartões com você	60
Para o alto e avante!	60
CDs e MP3	61
Você está com o curso em áudio adequado?	61
O Método Linkword	61
A Cidade do Vocabulário	62
Lembrando gêneros	62
Algumas críticas ao método	62
Isso basta?	63
Quando começar	63
O que são organizadores gráficos?	63
Tipos de organizadores gráficos	64

5 | Aumentando a concentração

Drona Archarya	66
O que torna possível a concentração?	68
Distrações externas	68
Barulho	69
Iluminação inadequada/desconforto	69
Condições perfeitas!	69
Distrações internas	69
Exercícios para aumentar a concentração	70
Concentrando-se visualmente	72
Concentrando-se na audição	72
Concentrando-se no tato	72
Concentrando-se no olfato	72
Exercício da imobilidade 1	73
Exercício da imobilidade 2	73
Exercício da imobilidade 3	73
Exercício da flexão dos dedos	73
Concentrando-se em seu interior	74
Concentrando-se no sono	74
Exercício de respiração	75
Apenas mais cinco	75
Só mais 10 minutos	75



1 | Introdução

Eu sei o que é esquecer o nome de alguma pessoa. Já me esqueci de reuniões, números de telefones, senhas do banco, piadas que o Jô Soares fez na noite anterior, e até mesmo da chave de casa. Atualmente, vivo da minha memória excepcional, fazendo shows e oferecendo consultoria para diversas empresas do país. O que fiz para mudar? Há alguns anos, resolvi treinar a minha memória...

Sem conhecimento algum sobre memória, passei vários meses lendo livros sobre o tema, testando o que funcionava e o que não funcionava muito bem para mim. Criava a cada dia uma nova técnica, descartando ou alterando aquelas que não funcionavam.

Aliando esse método da tentativa aos muitos estudos sobre o assunto, pude estabelecer uma série de técnicas mnemônicas, que compilei neste livro. Está vendo, leitor? Você já começou bem: economizando tempo e dinheiro!

Minha memória me ajudou a ter mais qualidade de vida. Não preciso mais usar uma agenda: todos os meus compromissos são armazenados diretamente em minha cabeça. Sou capaz de dar palestras ou participar de debates sem usar qualquer pedaço de papel. Provas? Em vez de martírio, tornaram-se diversão para mim.

Pré-requisitos

Algumas pessoas me perguntam se minhas técnicas de memória funcionam para qualquer pessoa, achando que minha performance é baseada em alguma genialidade. Apesar de me sentir lisonjeado com esses comentários, devo admitir que eles são equivocados. Qualquer pessoa que possui um cérebro (mesmo que sem o manual de instruções) é capaz de realizar as mesmas incríveis demonstrações de domínio da memória que faço.

Olhe para a bola

Tênis está entre meus esportes favoritos. Se você joga tênis, provavelmente seu técnico já lhe disse milhares de vezes que você deveria “olhar bem para a bola” antes de rebatê-la. No entanto, isso é fisicamente impossível! Durante uma partida de tênis, a velocidade da bola sempre ultrapassa a velocidade de nosso pensamento consciente em, ao menos, meio segundo. Esse atraso em nosso pensamento acontece porque a imagem capturada pela retina leva um décimo de segundo para chegar ao nosso cérebro e outros 400 milissegundos para que consigamos formar uma percepção consciente da bola. Se os jogadores de tênis realmente



“olhassem para a bola”, a mesma atingiria a quadra antes mesmo que eles pudessem mover suas raquetes.

Outra situação em que nosso cérebro mostra seu poder é durante uma de nossas mais triviais atividades: atravessar a rua. Você já parou para pensar sobre como atravessar a rua é algo complexo? Antes de atravessar a rua, você calcula em fração de segundos:

- a velocidade instantânea de cada carro;
- a identificação do tipo de movimento de cada carro (uniforme, acelerado ou retardado);
- a distância até o outro lado da rua;
- o tempo disponível para atravessar a rua;
- a velocidade que você deve utilizar para conseguir atravessar a rua sem ser atingido.

Após realizar todos esses cálculos, somos capazes de atravessar com segurança.

Ainda que atingir uma bola de tênis ou atravessar a rua sejam feitos realmente incríveis, eles são apenas exemplos das tarefas fantásticas que nosso cérebro é capaz de realizar.

Na Grécia antiga, as pessoas ficavam tão impressionadas com os poderes da mente humana, que atribuíam esse poder a uma entidade separada do ser humano: os daemons. Os daemons eram espíritos enviados por Zeus para auxiliarem as pessoas, seja dando conselhos ou agindo em benefício dos homens. Os romanos costumavam chamar esses espíritos sábios de genii (gênio). Assim, os povos da antiguidade atribuíam toda a sua sabedoria e inspiração à existência desses espíritos.

No entanto, essa visão não é tão distante da realidade. O matemático John von Neumann uma vez calculou que o cérebro humano poderia armazenar um número acima de 280 quintilhões – 280.000.000.000.000.000.000 – de bits de memória. Estima-se que nosso cérebro tenha 1012 neurônios e que o número das possíveis combinações entre eles (sinapses) seja maior que o número de partículas do universo.

Em contrapartida, ainda que tenhamos um verdadeiro computador em nossas cabeças, muitos de nós têm dificuldade em realizar multiplicações envolvendo números de apenas dois dígitos sem utilizar a calculadora ou até mesmo se lembrar do número do próprio celular. Dado o desleixo intelectual de nossa geração, acabamos contemplando gênios como Albert Einstein ou Leonardo da Vinci da mesma maneira que os povos antigos: como se fossem seres dotados de poderes sobrenaturais.



Performance e potencial

Conforme visto até agora, o cérebro tem um potencial incrível. No entanto, grande parte das pessoas é muito cética em relação a todo esse potencial, alegando que se o cérebro fosse tão poderoso, por que tão poucas pessoas realmente mostram esse potencial?

Tony Buzan, criador dos mapas mentais e dos campeonatos de memória, fez uma pesquisa na qual os sujeitos deveriam responder cada uma das perguntas a seguir. Abaixo de cada pergunta está a resposta encontrada em mais de 95% de todos os relatos de participantes da experiência.

- Na escola, já lhe ensinaram alguma coisa sobre o cérebro, suas funções e a maneira como ele compreende novas informações, memoriza, pensa etc.?

Não.

- Você já aprendeu alguma coisa sobre como a memória funciona?

Não;

- Você aprendeu alguma coisa sobre mnemotécnica?

Não;

- Você aprendeu alguma coisa sobre como os olhos funcionam e como utilizar esse conhecimento em seu benefício?

Não;

- Você aprendeu alguma coisa sobre a natureza da concentração e maneiras para exercitá-la?

Não;

- Você aprendeu a importância de utilizar palavras-chave em suas anotações?

Não;

- Você aprendeu algo sobre criatividade?

Não.

De acordo com as respostas listadas anteriormente, creio que não deva existir mais qualquer dúvida sobre o motivo pelo qual o potencial de nossos cérebros não corresponde à performance alcançada pela maioria das pessoas.



Os gênios

De acordo com a psicologia, gênios são pessoas que produzem uma obra de valor inestimável e capaz de mudar os paradigmas da humanidade. Mas o que tornaria um gênio tão diferente de nós? Seriam eles mais inteligentes? A psicologia entende a inteligência como uma capacidade muito geral que permite raciocinar, planejar, resolver problemas, pensar de maneira abstrata, compreender ideias complexas e aprender. É óbvio que existem pessoas mais inteligentes que outras – pessoas agraciadas pela loteria que a genética promove a cada nascimento. Também é inegável que uma inteligência alta é preditora de um grande sucesso pessoal e acadêmico. No entanto, seria a inteligência a única explicação para certas pessoas serem tão fantásticas em seus campos de atuação? Você certamente discordaria disso se desse uma olhada no boletim escolar ou no histórico profissional de alguns dos grandes cientistas de nosso passado.

Raramente um grande cientista se destacava na infância. Muitos deles eram rotulados como lentos, incapazes ou até mesmo estúpidos. O renomado matemático Henri Poincaré foi julgado como imbecil após se submeter ao teste de QI de Binet. Thomas Edison, inventor da lâmpada e de outras 1.903 invenções, foi considerado lento na escola.

Albert Einstein, disléxico, também mostrava problemas de aprendizagem na infância, sendo considerado muito lento ao ser comparado com seus irmãos. Ele tinha tanta dificuldade com o uso da linguagem que sua família temeu que ele nunca aprendesse a falar. Assim, devido a essa dificuldade, seu professor de grego uma vez lhe disse que Einstein nunca seria capaz de ser alguém na vida. No entanto, aos 26 anos de idade, ele surpreendeu a comunidade científica ao publicar, no verão de 1905, a teoria da relatividade. Dezesesseis anos mais tarde, ganhou o prêmio Nobel pela descoberta do efeito fotoelétrico, tornando-se não apenas uma celebridade internacional, mas também sinônimo de inteligência e dedicação.

Gênios em laboratório

A maioria das pessoas entende que os gênios são frutos da genética, e não do esforço. No entanto, na década de 1980, Marian Diamond, uma neuroanatomista da Universidade da Califórnia, em Berkeley, anunciou uma descoberta fantástica e capaz de revolucionar todos os paradigmas da época acerca da aprendizagem e dos gênios.

Em um de seus famosos experimentos, Diamond colocou ratos em um ambiente superestimulante, cheio de escadas, esteiras e outros brinquedos de todos os tipos. Um outro grupo de ratos ficou confinado em jaulas comuns. Aqueles ratos que viveram em um ambiente mais estimulante, além de viverem por três anos (o equivalente a 90 anos para os seres humanos), também tiveram seus cérebros aumentados. Esse aumento ocorreu em virtude das novas conexões criadas entre os diversos neurônios dos cérebros desses animais. Em contrapartida, os ratos que viveram nas jaulas comuns morreram mais jovens e tiveram menos conexões celulares em seus cérebros.



Desde a descoberta do neurônio, a genialidade sempre foi associada ao número de neurônios que cada indivíduo possuía. No entanto, no ano de 1911, Santiago Ramon e Cajal, pai da neuroanatomia, descobriu que, ao contrário do que se imaginava, o número de conexões entre neurônios (sinapses) era o verdadeiro preditor da genialidade. O experimento de Diamond, supracitado, mostrava que, ao menos em ratos, era possível criar gênios em laboratórios, por meio de exercícios mentais.

Será que esses princípios se aplicariam às pessoas? Era o que Diamond queria descobrir. Ela obteve diversos cortes do cérebro de Albert Einstein e os examinou. Conforme suas expectativas, Diamond encontrou um número maior de células gliais no lobo parietal esquerdo de seu cérebro. As células da glia, geralmente chamadas neuróglia ou simplesmente glia (do grego, cola), são células não neuronais do sistema nervoso central que proporcionam suporte e nutrição aos neurônios. Geralmente arredondadas, no cérebro humano, as células da glia são cerca de dez vezes mais numerosas que os neurônios. Além disso, essas células também ajudam na transferência de sinais eletroquímicos entre neurônios. Diamond já esperava encontrar uma alta concentração dessas células no cérebro de Einstein, visto que ele também encontrou uma alta concentração dessas células nos cérebros de seus “ratos gênios”. A presença dessas células no cérebro do famoso físico sugeriria que um processo de enriquecimento similar ocorreu durante sua vida.

Ao contrário dos neurônios, que se reproduzem pouquíssimo ao longo de nossa vida, células gliais, axônios e dendritos podem aumentar em número com o passar dos anos, de acordo com a maneira que nós usamos nosso cérebro. O trabalho de Diamond sugere que, quanto mais aprendemos, mais conexões são criadas.

Para que pensar?

Para você ter uma ideia, antes da invenção do primeiro alfabeto linear (por volta de 1700 a.C., pelos fenícios) todo o processo de transferência de informação era basicamente oral e, para tanto, esses povos precisaram desenvolver técnicas eficazes de memorização, de forma a assegurar sua unidade política, social e religiosa.

Assim, os povos antigos foram as mentes mais brilhantes que já surgiram no planeta. Atualmente existem diversas facilidades que coíbem nosso desenvolvimento intelectual. Há uns dias, perguntei a um amigo qual era o seu novo número de telefone celular. Em vez de me responder, ele disse: “só um minuto”. Em seguida, consultou a agenda de seu aparelho, na qual havia cadastrado um telefone com o nome de “meu número”. É claro que, por eu ser um campeão de memória, o fato rendeu umas boas risadas na nossa roda de amigos. No entanto, esse fato exemplifica claramente como nossa sociedade está pensando cada vez menos.

Uma vez, em uma palestra, ao mostrar minha indignação perante essa preguiça mental que parece contaminar nossa sociedade, um senhor me fez a seguinte pergunta: “Mas, se eu posso anotar tudo no meu celular, para que iria me dar ao trabalho de guardar na cabeça meus compromissos ou números de telefone?” Ao contrário do que se pode imaginar, não



pretendo voltar para a antiguidade. Eu realmente gosto das invenções da atualidade, como o computador e o celular. Desse modo, o que proponho não é o fim dos modernos equipamentos eletrônicos. Pelo contrário, se não fossem os avanços tecnológicos, eu dificilmente poderia me comunicar com Dominic O'Brien ou Ben Pridmore, campeões mundiais de memória, para discutirmos sobre a criação de novas técnicas de memória para vencer os campeonatos de memória ou para quebrar a banca nos cassinos! O grande problema está no uso da tecnologia como muleta e não como ferramenta para o desenvolvimento humano. Quando começamos a utilizar essas muletas tecnológicas de maneira cada vez mais sistemática, tornamo-nos cada vez menos capazes de pensar e presas fáceis para as diversas doenças degenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

Portanto, espero que nosso curso não o torne apenas capaz de passar nas provas ou nos concursos que você deseja, mas também faça sua vida mental cada vez mais saudável.

O que é a memória?

A memória é uma função “inteligente” que permite que seres humanos e animais se beneficiem da experiência passada para resolver problemas apresentados pelo meio. Proporciona aos seres vivos diversas aptidões, desde o simples reflexo condicionado até a lembrança de episódios pessoais e a utilização de regras para a antecipação de eventos.

A memória é normalmente entendida como uma fita de vídeo, como se todas as nossas experiências estivessem gravadas para sempre. No entanto, lembrar implica um processo ativo de reconstrução e não se assemelha a assistir a uma fita de vídeo do passado. De acordo com nosso interesse e envolvimento emocional, nossas memórias são continuamente modificadas, selecionadas, torcidas, construídas, reconstruídas e destruídas.

Alguns pesquisadores costumam falar em “códigos de memória” em vez de “memórias”, porque dessa forma nos lembramos que a memória não é uma reprodução da realidade, e sim uma criação humana. Os “códigos de memória” não se diferenciam apenas em seu conteúdo. Apesar de concordarmos sobre o que seria um cachorro, a palavra “cachorro” evocará memórias diferentes em cada um de nós. Essas memórias diferenciam-se pelo conteúdo (conhecemos cachorros diferentes em toda a nossa vida) e pela nossa relação pregressa com o animal (pessoas que já sofreram ataques caninos certamente evocarão memórias negativas ao ouvir a palavra “cachorro”).

Suponha que você precise devolver um livro para um amigo chamado Rodrigo na UFMG, no dia 26 de setembro de 2007, uma quarta-feira. A seguir, vemos um exemplo dos códigos de memória envolvidos nessa intenção.

O que fará você se lembrar de devolver o livro? Acordar pela manhã e verificar no calendário o dia do mês (26 de setembro) pode lhe lembrar de devolver o livro. Você pode se lembrar de devolver o livro ao avistar a entrada da UFMG. Encontrar alguém com o mesmo nome de seu amigo (Rodrigo), também pode lhe remeter ao empréstimo. Avistar seu amigo é uma outra



forma de se lembrar do livro emprestado, apesar de provavelmente não ser de muita valia, caso você não tenha se lembrado de trazê-lo consigo. Perceba que alguns códigos de memória são mais fortes do que outros. Dessa forma, o treino de sua memória é basicamente a criação de códigos de memória poderosos.

Mitos

Antes de iniciar a explanação sobre meus sistemas de memória, quero esclarecer algumas dúvidas e mitos pertinentes à memorização.

Mito 1 – Memória é uma coisa única

Utilizamos o termo memória para nos referir a qualquer tipo de lembrança: uma sequência numérica, eventos futuros, dados estatísticos, a data de aniversário de seu casamento, um filme ou até mesmo a fórmula de Bhaskara. No entanto, para o cérebro, cada uma dessas lembranças é algo completamente diferente. Ou seja, você pode ter uma excelente memória para cartas de baralho, mas isso não é garantia de que se lembrará de levar para casa algo que seu cônjuge lhe pediu horas antes. Você pode ser um excelente professor de matemática, conhecedor de muitas fórmulas e teoremas matemáticos, mas nada garante que seja capaz de se lembrar da data de aniversário de seu casamento. Assim, você precisará utilizar uma técnica completamente diferente para cada tipo de informação a ser memorizada, motivo pelo qual este livro é dividido em capítulos, cada um dedicado a uma técnica diferente.

Mito 2 – Técnicas mnemônicas sempre serão a solução

Muitas pessoas criam a expectativa de que técnicas de memória sempre serão a solução para a dificuldade em memorizar adequadamente. Na verdade, esse é um pensamento equivocado. Conforme você aprenderá em nosso curso, muitos dos problemas de memória não se solucionam com técnicas mnemônicas. Por exemplo, se você tem problemas para estudar para provas ou concursos, talvez seu problema se resuma a um sistema ineficiente de revisões ou ao fato de você não saber fazer anotações ou resumos. A boa notícia é que este livro dá as soluções para todos esses problemas.

Mito 3 – Prefiro entender a memorizar

Frequentemente, escuto algum comentário como este: “Técnicas de memória? Bobagem! Prefiro entender”. Técnicas de memória, de fato, não facilitam a compreensão; no entanto, não é para isso que elas servem. Técnicas mnemônicas devem ser utilizadas para a memorização de dados desconexos e arbitrários. Suponha que você está estudando remédios constitucionais (artigo 5º da Constituição). Ao se deparar com Mandado de Segurança, você descobre que o prazo para sua impetração é de 120 dias da ação ou da omissão causadora do dano, contados



da ciência do ato impugnado pelo interessado. Ora, porque 120 dias? Esse prazo é um dado arbitrário; podia ser de 90, 100, 110 ou até mesmo de 150 dias. Não é possível compreender o motivo pelo qual esse prazo é de 120 dias e, nesse caso, o único recurso é a memorização desse dado. Para isso, você tem duas opções:

- Utilizar de força bruta, isto é, repetir, repetir, repetir, de maneira mecânica e cansativa;
- Utilizar alguma técnica de memorização.

Particularmente, prefiro a segunda opção.

Mito 4 – Técnicas de memória tornam as coisas fáceis

Ao me assistirem na TV realizando alguma proeza que envolva minha memória excepcional, é comum as pessoas pensarem que existe algum truque por trás disso. Se houvesse, bastaria a qualquer pessoa aprender esse truque para que todos os seus problemas de memória se resolvessem.

Concordo que existem diversas estratégias e técnicas capazes de tornar excepcional a memória de alguém; no entanto, uma supermemória é uma habilidade aprendida e, como tal, requer treino e certo esforço. Desse modo, não há uma maneira fácil de obtê-la.

Entenda: técnicas de memória não tornarão a memorização mais fácil. Ao contrário, na maioria das vezes essas técnicas irão requerer muito esforço e dedicação. Em contrapartida, elas tornarão a memorização mais eficaz.

Mito 5 – Algumas pessoas estão fadadas a ter péssima memória

Se você leu com atenção o Mito 1, já sabe que “memória fraca” é mito. Se o que chamamos de memória é algo constituído de diversos processos diferentes, não faz sentido pensar em memória fraca.

Ao pensarmos em cada domínio da memória – memorização de números, de rostos, de fatos, de eventos futuros etc. –, é óbvio que constatamos a existência de pessoas mais inclinadas à memorização de um tipo de informação do que de outro; no entanto, com a utilização das técnicas mnemônicas, todos podem melhorar a memória para todos os tipos de informação, de modo que a sina da péssima memória também é mito.

Por outro lado, uma pessoa com boa memória natural para números, por exemplo, capaz de memorizar até 12 dígitos, está longe de ter a vitória garantida em uma prova de memorização, seja um evento mundial, em que se tem de memorizar centenas de dígitos, seja uma prova de faculdade.



Mito 6 – Algumas pessoas possuem memória fotográfica

Esse, certamente, é um tema polêmico, pelo menos entre os leigos, uma vez que a comunidade científica já estabeleceu um consenso quanto ao tema. Ao contrário do que se imagina, a memória fotográfica é um mito.

Suponha que você me apresente uma figura com diversos detalhes. Se tiver tempo, posso utilizar algum sistema para codificar cada detalhe em minha memória, passando com louvor em qualquer sabatina que envolva essa figura. No entanto, se não tiver tempo suficiente para aplicar algum sistema de memória, eu jamais conseguiria identificar mentalmente os pormenores da figura.

Em um artigo científico sobre campeões de memória, descobriu-se que estes, ao memorizar sequências de flocos de neve, obtinham a mesma pontuação que os leigos. O motivo? Tratava-se de um tipo de informação para a qual os campeões não possuíam qualquer sistema de memorização.

Mito 7 – Suplementos naturais para a memória não têm contraindicação

Em minha adolescência, nos anos 1990, a banda chamada Planet Hemp, liderada pelo rapper Marcelo D2, fazia diversas canções que defendiam a descriminalização e a liberação da maconha, e uma delas, chamada “Legalize já”, tinha o seguinte refrão: “Legalize já, legalize já, /porque uma erva natural não pode te prejudicar”. Hoje, há diversos argumentos a favor da descriminalização da maconha, mas não o divulgado pela banda, por ser extremamente falacioso. Basta dizer que produtos 100% naturais como esticnina, ricina, tetrodotoxina, oleandrina e aneriantina, por exemplo, são venenos!

O fato de ser natural não significa que não seja prejudicial. Frequentemente, vejo alguém dizer que está tomando Ginko Biloba, Ginseng, Guaraná em pó ou qualquer outro remédio natural para a memória. Infelizmente, ainda faltam estudos que comprovem a eficácia desses remédios. Além disso, o fato de serem naturais não os torna isentos de contraindicações, pois, de qualquer forma, são compostos químicos. Consulte o seu médico antes de tomar qualquer uma dessas substâncias.

Mito 8 – Neurônios não se regeneram na idade adulta

Por muito tempo, acreditou-se que neurônios não se regeneravam na fase adulta. Ou seja, quando essas células morriam, não eram repostas. No entanto, há alguns anos, cientistas descobriram que até mesmo os adultos podem produzir novos neurônios, e que muitos deles nascem na região do hipocampo (região do cérebro responsável pela consolidação das lembranças). Obviamente, essa regeneração celular é extremamente limitada, mas já é uma esperança de solução para doenças degenerativas no futuro.



Mito 9 – Uma memória treinada jamais se esquece

Algumas pessoas pensam que, após treinar a memória, nunca mais se esquecerão de nada. Na verdade, ao treinar a memória você será capaz de lembrar-se das coisas que quiser se lembrar. Desse modo, se, ao deparar-se com uma informação, você não utilizar alguns dos sistemas de memorização apresentados neste livro, você esquecerá dela normalmente.

Princípios básicos

Existem alguns princípios básicos por trás de praticamente todas as tarefas que envolvem a memorização. Entendo que você esteja ansioso para conhecer meus sistemas de memorização, mas os princípios descritos a seguir podem ser aplicados para ajudá-lo a se lembrar de praticamente qualquer coisa, independente da técnica utilizada. Os sistemas mnemônicos, a serem descritos posteriormente, também utilizam esses mesmos princípios.

Monitorando a memória

O monitoramento da memória é um hábito que está por trás de todas as estratégias mnemônicas. Se você não monitorar sua memória, como reconhecerá a necessidade da aplicação de alguma estratégia mnemônica? Crianças não costumam monitorar a memória; apesar de terem bastante confiança em sua habilidade em lembrar-se das coisas, elas não costumam reconhecer a necessidade do uso de estratégias mnemônicas. O raciocínio delas é mais ou menos este: “se me lembro agora, por que não me lembraria depois?”. Com o passar do tempo, as crianças percebem que a memória pode falhar e aprendem a lidar com isso. O monitoramento da memória é um hábito instintivo. Quantas vezes você já não se viu criando músicas ou histórias mirabolantes para poder se lembrar de uma fórmula de matemática ou de um evento histórico importante?

“Isso não faz sentido”

Um dos fatores determinantes para a aprendizagem é o quanto a informação a ser adquirida faz sentido para o aluno. Quanto mais sentido fizer, mais fácil será sua aquisição. Uma alternativa para a aprendizagem baseada em princípios e significados seria a “decoreba”, técnica em que o aluno simplesmente repete de maneira mecânica a informação a ser lembrada, sem qualquer esforço para torná-la mais inteligível, ou seja, para aprendê-la.

Lembre-se: técnicas de memorização devem ser utilizadas principalmente para a memorização de dados arbitrários e desconexos. Caso seja possível compreender os princípios por trás de uma informação, é importante que se faça isso antes de lançar mão de qualquer técnica de memória.



Palavras são mais facilmente memorizáveis do que sílabas aleatórias. Analogamente, palavras concretas são mais facilmente memorizáveis do que palavras abstratas. Por conseguinte, palavras de alguma forma tipificadas em categorias são memorizadas mais facilmente do que palavras aleatórias e, por fim, frases com sentido serão memorizadas com mais facilidade do que palavras, ainda que previamente categorizadas.

Suponha que você deseje memorizar a quantidade de membros do Supremo Tribunal Federal (STF), que é 11. Você pode utilizar as iniciais que formam a sigla STF e criar o seguinte macete:

Somos um Time de Futebol

Bem, não existe nenhuma relação entre o STF e futebol, mas o macete dá algum tipo de significado ao número de membros e isso facilita a memorização: um time de futebol possui 11 jogadores; logo, você se lembra de que a quantidade de membros do STF é 11.

Acrônimos

Acrônimo é a palavra formada com as letras ou sílabas iniciais de uma sequência de palavras, pronunciada sem soletração. Suponha que você esteja estudando para concursos e precise memorizar os fundamentos da República Federativa do Brasil.

- Art. 1º. A República Federativa do Brasil, formada pela união indissolúvel dos Estados e Municípios e do Distrito Federal, constitui-se em Estado Democrático de Direito e tem como fundamentos:

I – a soberania;

II – a cidadania;

III – a dignidade da pessoa humana;

IV – os valores sociais do trabalho e da livre iniciativa;

V – o pluralismo político.



Para memorizar esses fundamentos, você pode criar um acrônimo com as iniciais de cada um deles: **SOCIDIVAPLU**:

- **SO**-berania;
- **CI**-dadania;
- **DI**-gnidade da pessoa humana;
- **VA**-lores sociais do trabalho e da livre iniciativa;
- **PLU**-ralismo político.

Ao memorizar esse acrônimo, a evocação dos fundamentos se torna bem mais fácil.

Familiaridade

Em geral, quanto mais familiar um assunto for para você, mais fácil será sua memorização e compreensão. Por exemplo, suponha que você está assistindo ao programa Ana Maria Braga e ela apresenta uma receita especial de musse de maracujá. Caso seja um aficcionado por gastronomia, você conseguirá memorizar facilmente a receita, sem ter de anotá-la. Em contrapartida, se cozinhar não for o seu forte, você terá de anotar a receita caso queira fazê-la depois.

Rimas

Rima é o nome dado à semelhança entre sons de duas ou mais palavras; em países de língua inglesa, seu uso é muito comum para facilitar o aprendizado. Veja uma rima utilizada nos Estados Unidos para a memorização do número de dias de cada mês do ano:

*Thirty days hath September,
April, June, and November;
All the rest have thirty-one,
Save February, with twenty-eight days clear,
And twenty-nine each leap year.*

Esse é apenas um exemplo de como as rimas podem ser utilizadas para a memorização de dados desconexos e ininteligíveis. Ao criar uma rima, você dará a esse material um maior sentido e, consequentemente, a memorização se tornará mais fácil. Além disso, pesquisas indicam que palavras que rimam são excelentes gatilhos de memória para a evocação precisa de alguma palavra esquecida.



Imagine que você queira se lembrar da palavra “dromedário” e alguém lhe apresente uma lista com as seguintes palavras:

- Abecedário;
- Calendário;
- Salário;
- Ferroviário;
- Horário;
- Protozoário.

Ainda que tais palavras não possuam qualquer relação semântica com “dromedário”, são grandes as chances de você se lembrar da palavra que esquecera.

Padrões

Se você conseguir identificar algum padrão ou regra que envolva o material a ser aprendido, certamente conseguirá memorizá-lo mais rapidamente. Por exemplo, suponha que você deseje memorizar o seguinte número de telefone:

55544651

Nesse caso, você pode pensar nos seguintes padrões:

- O número em questão possui um grupo de três números iguais (5) e dois números iguais (4).
- O primeiro grupo de números iguais possui três elementos e o segundo, dois, sendo que esses grupos são constituídos de números consecutivos em ordem inversa.
- O próximo número a ser memorizado – 65 – pode ser a idade de algum conhecido, como seu pai ou seu avô.
- Caso não conheça ninguém com 65 anos, procure lembrar-se de que o número 6 é imediatamente superior a 5, o número que inicia a série.
- O 1 pode ser lembrado como o resultado da seguinte operação: $6 - 5 = 1$.

Esses são alguns exemplos dos diversos padrões que envolvem os números apresentados. Como você pode ver, reconhecer os padrões torna a tarefa de memorização bem mais fácil.



Agora, suponha que você deseje memorizar a seguinte sequência numérica:

11235813213455

Como você ainda não foi apresentado aos meus sistemas de memorização, certamente a tarefa não será das mais fáceis. Mas vou lhe apresentar a mesma sequência de outra forma; talvez facilite:

1-1-2-3-5-8-13-21-34-55

Conseguiu identificar o padrão?

Na verdade, trata-se de uma sequência numérica que se inicia por dois números 1 e, em seguida, cada número será a soma dos dois anteriores. Então, o terceiro número é 2, e foi obtido pela soma dos dois primeiros números da sequência; o quarto é 3, obtido pela soma do segundo e do terceiro números da sequência, e assim por diante. Ter conhecimento desse padrão nos permite compor todos os números da sequência, e a memorização se torna bem mais fácil.

O uso de padrões não se limita à memorização de dígitos. Enxadristas experientes, por reconhecerem diversos padrões de jogadas, conseguem jogar até mesmo sem olhar para as peças.

Organização

Que utilidade teria um dicionário em que as palavras estivessem arranjadas aleatoriamente, em vez de alfabeticamente ordenadas?

A razão pela qual conseguimos encontrar facilmente palavras no dicionário é porque lá elas estão dispostas de acordo com uma ordem conhecida.

Nossa memória funciona da mesma maneira, e para exemplificar melhor esse funcionamento, realizaremos um teste rápido de memorização. Para isso, preciso que você disponha de um cronômetro e marque-o em contagem regressiva de um minuto, enquanto realiza a tarefa a seguir. Por favor, não continue a leitura sem concluir esse teste. Ainda que os Estados brasileiros não tenham qualquer relação com nosso treinamento de memória, é importante que você faça o exercício.



TESTE 1

Relacione todos os Estados brasileiros:

Ao contrário do que imaginou, esse teste de memória não avaliará o número de respostas corretas, mas, sim, a maneira como você relacionou cada Estado. É pouco provável que os tenha relacionado de maneira aleatória; possivelmente, tenha se valido de algum critério geográfico para fazê-lo. Observe suas respostas: provavelmente, você agrupou os estados de acordo com a região em que se encontram. Também é possível que tenha iniciado sua lista pelos estados para os quais já viajou, ou, ainda, numa possibilidade mais remota, que os tenha relacionado em ordem alfabética.

Vamos a outro exercício.

TESTE 2

Relacione algumas palavras iniciadas pela letra N:

Certamente, você utilizou algum critério para relacionar essas palavras, e o mais provável é que as tenha escolhido pela ordem alfabética, começando pelas iniciadas por "NA", indo, em seguida, para as iniciadas em "NE", depois em "NI" e assim por diante. Outra possibilidade é que você tenha iniciado a lista pelos nomes das pessoas próximas a você iniciadas pela letra N. Caso o nome de alguém da sua família ou de um grande amigo comece por N, são grandes as chances de que ele tenha sido escolhido.

Vamos a um último teste.

TESTE 3

Relacione alguns nomes de frutas.

Com certeza, esse foi o teste mais fácil. Como as frutas compartilham uma mesma categoria, sua evocação é bem mais natural que a dos Estados brasileiros ou até mesmo das palavras iniciadas com N.

Como você pode constatar, nossa memória requer algum tipo de organização para conseguir uma evocação precisa. Se a informação que você precisa memorizar estiver uma completa bagunça, você dificilmente conseguirá retê-la.

Fenômeno da recência e da primazia

Ao memorizar uma lista de palavras, a ordem em que elas se encontram pode afetar a eficácia no processo de memorização. Por exemplo, suponha que lhe seja apresentada uma lista de



palavras. As palavras no início e as do final dessa lista serão mais facilmente memorizáveis do que as palavras do meio.

O fenômeno da recência e da primazia é afetado pela quantidade de tempo disponível entre a memorização e a evocação. Se a evocação ocorrer logo após a memorização, é mais provável que os últimos itens da lista sejam mais facilmente lembrados que os primeiros. No entanto, se existir uma pausa entre a memorização e a evocação, é mais provável que os primeiros itens sejam mais facilmente lembrados. Independentemente do tempo entre a memorização e evocação, os primeiros e últimos itens da lista serão sempre lembrados mais facilmente que os que estiverem no meio.

Existem algumas maneiras de se valer do efeito da primazia e da recência para facilitar a memorização. Se a informação a ser memorizada não possuir uma ordem predeterminada para sua aprendizagem, você pode rearranjá-la, de modo que os assuntos mais complexos fiquem para o final da sessão de estudos. Caso contrário, poderá simplesmente dedicar mais atenção e tempo ao estudo dos assuntos encontrados no meio da sessão.

Princípio da associação

Qualquer lembrança, para ser evocada, precisa de um gatilho, de algo que lhe permita surgir em sua mente. Suponha que você está no shopping e escuta uma música que o faz lembrar-se de sua namorada: a música foi o gatilho para a lembrança. O princípio da associação permite que criemos, ainda que artificialmente, um gatilho de memória envolvendo o que desejamos memorizar.

Você é capaz de desenhar a Itália? E a Bolívia? E a Venezuela? Ainda que a Bolívia e a Venezuela estejam mais próximas do Brasil, você, provavelmente, achará mais fácil desenhar a Itália. O motivo? Você sabe que a Itália tem o formato de uma bota. Nesse caso, a bota é o gatilho para a lembrança do formato da Itália.

Esse exemplo ilustra muito bem o uso da associação. Associar é criar algum vínculo entre aquilo que você deseja memorizar e o que você já sabe, criando um novo gatilho que, anteriormente, não existia.

Ao utilizar meus sistemas de memória, você aprenderá a criar associações inusitadas, envolvendo a informação que deseja memorizar. Fique ligado!



Pensar em assuntos correlatos

Pensar assuntos correlatos é uma técnica em que a associação pode ajudá-lo a lembrar-se de informações que você tem certeza de que estão armazenadas, mas não consegue acessar de maneira precisa. Essa técnica consiste em pensar sobre tudo aquilo que possa estar relacionado à informação perdida, incluindo o contexto em que ela foi memorizada.

Trata-se de uma das únicas técnicas que podem ser aplicadas no processo de evocação, em vez do de memorização.

Imagine que você perdeu a chave do seu carro. Pensar na maior quantidade possível de informações relacionadas à chave pode conseguir evocar com precisão sua localização. Nesse caso, você pode imaginar a chave em sua mente, lembrando-se de seu peso, de sua temperatura e até mesmo de seu gosto. Você também pode se lembrar dos diversos contextos em que utilizou a chave do carro pela última vez, e todas essas informações podem disparar a lembrança sobre sua localização.

Agora, imagine que você quer se lembrar do nome de algum colega de trabalho. Procurar visualizar o rosto desse colega, o ambiente em que ele trabalha, os nomes dos colegas que trabalham com ele ou até mesmo sua voz pode também disparar a lembrança do nome que insiste em permanecer na ponta da língua.

A técnica de pensar em assuntos correlatos costuma ser utilizada durante depoimentos de testemunhas criminais. Ao serem orientadas a imaginar a cena do crime, elas, muitas vezes, conseguem resgatar lembranças que, antes, estavam perdidas em sua memória.

Visualização

Quantas portas há em sua casa? Para responder a essa pergunta, você, provavelmente, procurará visualizar sua casa mentalmente e, em seguida, contará o número de portas. Agora, me diga: que roupa você usou na festa de casamento de seu amigo? Mais uma vez, você utilizará o recurso de visualização para procurar responder corretamente.

Em geral, imagens são mais facilmente memorizáveis que palavras ou sons, porque costumam ser mais facilmente visualizáveis que estes. Além disso, qualquer imagem já possui automaticamente dois códigos de memória:

- A imagem propriamente dita;
- O nome da imagem.

Assim, uma boa estratégia de memória é buscar visualizar a informação durante o processo de visualização. Por exemplo, se você deseja memorizar a palavra **CÉREBRO**, não visualize as letras que formam a palavra, mas procure visualizar um cérebro com todos os seus componentes.



Ao longo deste livro, você aprenderá sobre o uso de diversas técnicas, e muitas delas se valem do recurso da visualização.

A seguir, conheça algumas dicas para tornar o processo de visualização bem mais poderoso.

1. Localização

Nunca crie imagens soltas, mas situe-as em locais que você conheça bem. Se for para imaginar um coelho, por exemplo, imagine-o no seu quarto, na sua universidade ou até mesmo no jardim da sua casa, mas nunca solto em um espaço vazio.

2. Sinestesia

Sinestesia refere-se à mistura de sentidos. Todas pessoas dotadas de supermemória ou que trabalham fazendo apresentações mnemônicas desenvolvem uma grande sensibilidade para todos os sentidos, misturando-os para conseguir evocar com segurança os fatos memorizados. Para conseguir uma supermemória é necessário que você treine regularmente os seguintes sentidos:

- Visão;
- Audição;
- Olfato;
- Paladar;
- Tato;
- Visão espacial.

3. Movimento

Em qualquer associação mental, a fixação é maior se imaginarmos movimentos amplos e rápidos.

4. Simbolismo

Substitua palavras abstratas ou termos técnicos por outras, que sejam fáceis de imaginar. Assim, se lhe for pedido para memorizar a palavra paz, melhor imaginar uma pomba. Caso queira memorizar a palavra violência, imagine um revólver ou algo associado a violência.



5. Sensualidade

Todos nós temos uma excelente memória nessa área; não se sinta constrangido em utilizá-la.

6. Humor

Imagens divertidas são mais facilmente retidas na memória. Divirta-se com suas imagens mentais.

7. Desproporção e exagero

Imagens fora de proporção ou ilógicas fixam mais facilmente em nossa memória. Por exemplo, se você for imaginar um elefante e uma barata, pense em uma barata enorme e em um elefante minúsculo.

8. Cores

Sempre que possível, torne suas imagens mais coloridas, para facilitar sua retenção.

Contexto

Em geral, ao lidarmos com técnicas de aprendizagem acelerada, existe uma preocupação com dois fatores básicos: o que se aprende e como se aprende. Nesse momento, trataremos de um terceiro fator, pouquíssimo abordado: o contexto da aprendizagem. O contexto de aprendizagem refere-se às contingências e condições psicológicas em que a aprendizagem e a evocação acontecem. Segundo pesquisas, existe uma forte relação entre o contexto de aprendizagem (aquisição da informação) e o da evocação do mesmo material. Um estudo identificou que informações aprendidas dentro d'água, em traje de mergulho, eram evocadas mais facilmente dentro do mar e com o mesmo tipo de traje do que fora d'água e com outra indumentária. Assim, de acordo com a lei do efeito do contexto, aquilo que é aprendido em determinado contexto será evocado mais precisamente em um contexto similar do que em um completamente diferente. De alguma forma, durante a aprendizagem, o contexto gera gatilhos de acesso à informação aprendida.

Imagino que ninguém tenha interesse em aprender alguma coisa no fundo d'água, em traje de banho; no entanto, essa pesquisa traz uma importante implicação para a criação de uma rotina de estudos: estudantes se lembram mais facilmente quando testados no mesmo ambiente em que estudaram.

Com o objetivo de identificar o poder do contexto na aprendizagem, foi feita uma pesquisa diferente, na qual os estudantes foram divididos em dois grupos. O primeiro grupo memorizou diversas listas de palavras, cada uma em uma sala diferente, e o segundo estudou as mesmas



listas de palavras, mas todas na mesma sala. Quando os dois grupos foram testados em uma sala diferente, o primeiro obteve um resultado mais satisfatório, e a hipótese criada para explicar esse fenômeno foi que, após estudar em várias salas diferentes, esse grupo criou uma variedade maior de gatilhos contextuais, promovendo uma maior flexibilidade durante a evocação. Assim, ao estudar em diversos contextos diferentes, esses estudantes se tornaram menos dependentes do contexto de aprendizagem.

Como você pode usar os efeitos do contexto em suas sessões de estudo? Veja as possibilidades relacionadas a seguir:

- Pratique no mesmo ambiente em que você será testado. Dessa maneira, durante o teste, você terá à sua disposição os mesmos gatilhos criados durante a sessão de aprendizagem. Por exemplo, é recomendado que estudantes tenham algumas sessões de estudo no mesmo ambiente em que ocorrerá a prova. Essas recomendações também são válidas em outros contextos de aprendizagem. Imagine que você precise fazer uma apresentação pública (uma peça de teatro, declamação de poesias, discurso...); nesse caso, ao ensaiar no mesmo local em que será realizada a apresentação, o processo de evocação será otimizado;
- Se não puder usar a primeira estratégia, procure praticar em um ambiente o mais semelhante possível àquele em que será feita a prova. Por exemplo, se for ensaiar uma aula expositiva, é melhor fazê-lo em uma sala de aula parecida com a que você ministrará a aula, a fim de gerar gatilhos contextuais similares aos que estarão presentes durante a aula propriamente dita;
- Use o efeito do contexto durante sua prova. Se você tiver algum lapso de memória em determinada questão, feche os olhos e imagine que está no mesmo ambiente em que estudou a informação que está buscando. Assim, as chances de surgir algum gatilho que resolva seu problema são maiores;
- Quando as condições do ambiente da prova forem desconhecidas, procure se imunizar em relação a mudanças contextuais, praticando em vários contextos diferentes; assim, sua dependência em relação ao ambiente será bem menor.

Conclusões

Agora, você já sabe como sua memória funciona. Desse modo, ainda que não utilize nenhuma técnica específica, você já saberá algumas estratégias para torná-la bem mais eficaz. A seguir, você aprenderá diversas técnicas específicas, mas não se esqueça de aplicar os princípios contidos neste capítulo durante a utilização de cada uma delas.



2 | Os sete pecados da memória

Ao contrário do que se imagina, a memória é extremamente frágil. Ainda que sejamos capazes de memorizar milhares de fatos, números de telefone ou até mesmo cartas de baralho, a memória, por vezes, trai nossa confiança. Uma vez, um paciente com cerca de 50 anos me abordou dizendo que estava extremamente preocupado com sua memória. “Estou muito preocupado com minha memória; frequentemente esqueço onde coloquei minhas chaves, minha carteira e até mesmo meus remédios”, ele disse. Apesar dessa queixa, tal pessoa tinha aparência saudável e articulava-se muito bem oralmente, o que me levou a pensar que não parecia ser um candidato a sérios problemas de memória. De qualquer forma, submeti-o a uma bateria de testes e acabamos por descobrir seu problema: desorganização. Bastou que ele criasse alguns bons hábitos para que seus problemas de memória desaparecessem.

Em outra ocasião, uma jovem paciente relatou: “Um dia desses, após realizar compras no supermercado, senti falta da minha carteira. Pensei que tinha sido roubada, e antes mesmo de desempacotar as compras fui a um posto policial fazer um boletim de ocorrência. Quase duas horas depois, cheguei em casa. Ao desempacotar as compras, encontrei minha carteira dentro de uma das sacolas de plástico”. Apesar do transtorno, essa situação é exemplo de que distração e lapsos de memória são parte da condição humana e comuns a todas as idades; até mesmo crianças estão sujeitas a eles. Em meus workshops, costumo dizer que o esquecimento muda de nome com o passar do tempo. Por exemplo, quando um adolescente deveria pagar uma conta para seu pai e acaba se esquecendo, o esquecimento pode se chamar “irresponsabilidade”, “excesso de dever de casa”, “namorada” ou “vestibular”. Se o esquecimento for atribuído a um adulto, com seus 30 anos, ele pode se chamar “estresse”, “filhos”, “trabalho” etc. Já se o adulto tiver mais de 50 anos, o esquecimento passa a chamar-se “velhice”.

Veja bem, não estou dizendo que nossa memória não piore com o passar do tempo. No entanto, a maior parte das críticas de adultos e idosos em relação à própria memória são decorrentes maus hábitos e nada têm a ver com idade.

Em seu livro, *Os sete pecados da memória*, Daniel Schacter, professor de psicologia na Universidade de Harvard, analisa os tipos de lapsos de memória mais comuns e denomina-os de “pecados” da memória. Tais “pecados” afetam todos nós e não apenas pacientes com graves limitações de memória. São eles:

- **Transitoriedade:** referente ao enfraquecimento da memória com o passar do tempo;
- **Distração:** quando ocorre desatenção durante a memorização;
- **Bloqueio:** situação em que memórias indesejadas bloqueiam a informação a ser evocada;



- **Atribuição equivocada:** quando ocorre uma mistura entre o evento a ser evocado e outros eventos, reais ou não;
- **Viés pessoal:** situação em que editamos nossas memórias de acordo com nossas experiências e valores pessoais;
- **Sugestionabilidade:** referente a memórias falsas implantadas em nossas mentes, decorrentes de perguntas, sugestões ou comentários durante interrogatórios;
- **Persistência:** quando não conseguimos nos livrar das memórias indesejáveis.

Os pecados da transitoriedade, do bloqueio e da atribuição equivocada são denominados pecados de omissão, ou seja, nós falhamos ao tentar evocar algum fato, dado ou evento. Em contrapartida, os outros quatro pecados são de comissão, isto é, alguma forma da lembrança está presente, mas de forma incorreta ou é indesejável.

A seguir, aprenda um pouco mais sobre cada um dos pecados da memória.

Pecado da transitoriedade

- Você era o melhor aluno da sua classe em matemática; no entanto, passados trinta anos, você não é capaz de resolver uma simples equação de segundo grau;
- Você leu o jornal hoje pela manhã, mas não é capaz de se lembrar das manchetes;
- Você participou de um congresso há três meses e, apesar de ter achado incrível e adorado todas as palestras, hoje você não é capaz de se lembrar do nome de nenhum dos palestrantes;
- Na semana passada você teve uma aula sensacional no cursinho, mas hoje não consegue se lembrar de nada dessa aula

Estes são exemplos da transitoriedade, da tendência que nossa memória tem de enfraquecer ao longo do tempo.

Memórias que você evoca com frequência podem permanecer razoavelmente vívidas por décadas. Por outro lado, algumas lembranças desaparecem rapidamente. O momento em que estamos mais propensos ao esquecimento é logo após a aquisição da informação. Essa transitoriedade da memória foi descrita pela primeira vez pelo psicólogo Hermann Ebbinghaus. Em seus experimentos, Ebbinghaus criou várias listas de sílabas sem sentido e observou o tempo necessário para armazená-las. Baseando-se nesse estudo, foi criada a famosa curva de Ebbinghaus, também conhecida como curva do esquecimento.



A curva do esquecimento

A curva do esquecimento descreve o quanto somos capazes de reter informações recém-adquiridas. A seguir, descrevemos o funcionamento dessa curva, baseando-nos em informações adquiridas após uma palestra de uma hora de duração.

No primeiro dia, no início da palestra, o estudante sabe algo próximo de 0% do assunto ensinado, justificando o motivo pelo qual a curva se inicia no ponto 0. Desse modo, ao final da palestra, ele saberá 100% do assunto ensinado, ou, ao menos, saberá o máximo que tem condições de aprender, dado o conhecimento prévio sobre o assunto. Assim, após a palestra, a curva chega em seu ponto máximo.

No segundo dia, se o estudante não tiver feito qualquer revisão do assunto (ler, pensar sobre ele, discutir sobre os tópicos aprendidos), provavelmente terá se esquecido de 50% a 80% do que foi aprendido. Observe o gráfico e perceba que o estudante se esquece mais nas primeiras 24 horas após a aquisição do conhecimento do que ao longo de trinta dias, e que, ao final de trinta dias, restarão apenas 2% a 3% de toda informação adquirida no primeiro dia. Assim, ao final dos trinta dias, ele terá a impressão de nunca ter ouvido falar do assunto estudado, precisando estudar tudo desde o início.

No entanto, é possível mudar a forma da curva do esquecimento. Nosso cérebro grava constantemente informações de maneira temporária – conversas no corredor da faculdade, a roupa que você estava usando no dia anterior, o nome de amigos apresentados em uma reunião, a música que acabou de tocar no rádio –, e se não criarmos códigos de memória importantes, toda essa informação será descartada.

Cada revisão que fazemos do conhecimento recém-adquirido cria novos códigos de memória, fixando a informação cada vez mais.

Uma fórmula interessante de revisão seria a seguinte: para cada hora de aula, faça uma revisão de dez minutos. Observe que essa revisão deve ser feita nas primeiras 24 horas após a aquisição do conhecimento, por ser justamente o período em que ocorre a maior parte do esquecimento; ela será suficiente para “segurar” na memória toda a informação aprendida em sala de aula. Uma semana depois (dia 7), para cada hora de aula expositiva, você precisará de apenas cinco minutos para “reativar” o mesmo material e fazer o grau de aprendizado subir para 100% mais uma vez. E ao final de trinta dias, será preciso apenas dois a quatro minutos para obter novamente os 100% da curva de aprendizagem.

Alguns alunos dizem que não têm tempo para esse tipo de revisão, mas nada justifica essa alegação, visto que o maior ganho com as revisões se refere principalmente a tempo. Se, ao longo dos trinta dias, os estudantes não fizerem nenhum tipo de revisão, eles precisarão de mais 50 minutos de estudo para cada hora de aula expositiva. Dado o inevitável acúmulo de matéria, provavelmente o aluno despenderá muito mais tempo do que se tivesse simplesmente feito um bom calendário de revisões. A ausência de revisões também comprometerá o fenômeno da reminiscência, já que a memória não costuma funcionar muito bem quando trabalha com sobrecarga e pouco tempo disponível.



É claro que não existem regras rígidas para as revisões, já que essa rigidez esbarra em outras variáveis, como diferenças individuais e densidade do material a ser estudado; porém, caso se queira ser academicamente bem-sucedido, é preciso estabelecer um sistema eficiente de revisões.

Memória – use-a ou perca-a

O armazenamento de informações, e consequentemente a lembrança delas, depende de repetição. Isso quer dizer que somos capazes de nos lembrar mais das informações que usamos ou pensamos frequentemente. Por esse motivo, a lembrança do conteúdo de um livro se tornará mais forte se você fizer um bom resumo dele ou participar de discussões em vez de, simplesmente, abandoná-lo na estante após a leitura.

Imagine dois estudantes para concursos: um advogado, que trabalha oito horas diariamente, e outro estudante, também formado em Direito, mas que se dedica apenas aos estudos. Dependendo da prova que forem prestar, o primeiro advogado, ainda que com menos tempo para estudar, poderá obter um resultado infinitamente maior, em especial se for questionado sobre situações com as quais se depara diariamente. A vivência é capaz de oferecer uma aprendizagem que dificilmente é superada pelo estudo tradicional.

Assim, se você for estudante, procure vivenciar ao máximo aquilo que está aprendendo – ainda que apenas em sua imaginação.

Construindo uma base sólida para provas e concursos

Atualmente, posso dizer que tenho uma boa base em matemática; dificilmente encontro alguma questão que não consiga resolver. O mesmo posso dizer de inglês: é pouco provável que surja algum texto que eu não consiga interpretar corretamente. Em contrapartida, não possuo a mesma base em geografia, história ou biologia.

Todos nós somos assim: há assuntos que dominamos e outros que não sabemos muito bem. Infelizmente, nunca surgirá um concurso ou vestibular em que caia apenas matérias que dominamos. Então, como conseguir uma base sólida em todas as matérias?

O mito da matéria enorme

“Mas a matéria é enorme!”

Você, certamente, já ouviu essa frase antes, talvez até mesmo a tenha dito inúmeras vezes. O que torna uma matéria enorme?

Imagine que você fará uma prova envolvendo “apenas” um tema: equação de primeiro grau. Se souber matemática básica, você dirá que essa matéria é pequena. Assim, para se preparar, se limitará a fazer alguns exercícios.



Agora, imagine que você não saiba nada de matemática, desconhecendo por completo até mesmo a tabuada. Nesse caso, equação de primeiro grau constituirá uma matéria enorme. Observe que o conceito “matéria enorme” é relativo.

Pense um pouco nos concursos mais disputados. Ao contrário do que se imagina, não são concursos com “matéria enorme”. Aliás, caso existisse alguma “matéria enorme” ninguém seria aprovado em tais provas. O que acontece é que, geralmente, os alunos não abordam a matéria desses concursos corretamente. Em vez de criarem uma boa base, ficam constantemente começando do zero.

“Comecei a me preparar para concursos há cinco 5 anos.”

Compreendo que concursos, em geral, são projetos de médio prazo, que envolvem, em média, dois anos de investimento de tempo, suor e dedicação. Também compreendo que semelhante investimento deve ser feito para se passar em vestibulares concorridíssimos, como Medicina, Direito ou Engenharia nas faculdades federais. No entanto, a maioria das pessoas não está se preparando corretamente. Muitos dizem que o fazem há cinco anos, quando, na verdade, estão apenas repetindo a mesma estratégia equivocada de estudo por anos e anos.

Escolhendo uma estratégia eficiente

A técnica a ser utilizada dependerá da base que você possui. Quem vai prestar exames para concursos e vestibular costuma pensar que toda a matéria tem de ser vista até o dia da prova, mas, de acordo com o contexto, essa abordagem pode ser inadequada. Vejamos três situações:

- a. Você tem um enorme conhecimento sobre todas as matérias. Nesse caso, o ideal é montar uma grade de estudo diária, de forma que todo o assunto do edital seja revisado em até um terço do tempo disponível até a prova e o restante do tempo seja utilizado para a resolução de provas antigas das diversas matérias;
- b. Você tem um conhecimento altíssimo em quase todas as matérias, com exceção de uma ou duas delas. Nesse caso, basta programar-se para aprender essas matérias em, no máximo, um terço do tempo que tiver disponível. Mais uma vez, utilize o restante do tempo disponível para exercícios e simulados;
- c. Você está começando a estudar para concurso e não possui a base necessária. Nesse caso, seu projeto é para dois anos, no mínimo, podendo chegar a três, quatro ou, até mesmo, 10 anos, de acordo com outras variáveis envolvidas. Em tais condições, sou contra a abordagem de estudar todas as matérias de uma vez. O ideal é escolher o mínimo de matérias, de uma a três, e estudar até ficar bom nelas. Quando isso acontecer, estude mais um pouco. Estude até chegar o momento em que você dificilmente errará uma questão desses assuntos. Então, escolha outras três matérias e repita o processo. Quando terminar de estudar todas as matérias, pode passar a usar as estratégias a) e b).



Infelizmente, os alunos não compreendem os efeitos da curva do esquecimento (curva de Ebbinghaus).

Durante a aprendizagem de novos assuntos, as revisões são fundamentais. Se não forem feitas de maneira sistemática, acontecerá um fato extremamente frequente: a cada novo edital de concurso, o aluno terá a impressão de que está estudando do zero.

Você não sabe nada de Ciências Exatas? Ao contrário do que você imagina, existe solução! Adquira uma coleção inteira de livros de matemática do ensino fundamental (do 5º ao 9º ano). Com paciência e determinação, estude a matéria desde o primeiro volume, resolvendo TODOS os exercícios. Ao finalizar o primeiro volume, parta para o segundo, e faça-o completamente. Ao terminar, continue com os próximos volumes, até conseguir estudar todos.

Infelizmente, as apostilas de matemática para concursos e vestibulares costumam ser extremamente resumidas. Além disso, a quantidade de exercícios para cada tópico abordado costuma ser muito pequena. Imagine, por exemplo, que você tem dúvidas sobre soma e subtração de frações. Uma apostila dificilmente terá mais de dois exercícios sobre esse assunto; em contrapartida, ao estudar em um livro do 5º ano, você encontrará dezenas de exercícios sobre o tema.

Resolver provas antigas

Após atingir uma boa base, basta focar na resolução de provas antigas. Em geral, as bancas criadoras das questões costumam repetir sistematicamente as questões referentes aos assuntos do edital.

Pecado da distração

Provavelmente, você já cometeu esse pecado diversas vezes: esqueceu-se de onde deixou a chave do carro, de pagar uma conta ou até mesmo do motivo pelo qual abriu a geladeira. Ao contrário do que se pode imaginar, a distração não é uma falha da memória propriamente dita, pois se refere a eventos que não podem ser evocados pelo simples motivo de nunca terem sido registrados.

A distração está diretamente ligada à atenção e, em geral, acontece por dois motivos:

- Quando estamos realizando mais de uma tarefa simultaneamente e acabamos por não prestar atenção em alguma delas;
- Quando estamos realizando alguma tarefa e alguma coisa ou alguém acaba por nos roubar a atenção.



Imagine que você não se lembra de onde colocou a chave do seu carro. Provavelmente, você chegou em casa do trabalho, cansado, e acabou não prestando atenção no local em que deixou a chave.

Observe que o pecado da distração é completamente diferente do pecado da transitoriedade. Vamos a um exemplo: Albert Einstein, o famoso físico, uma vez esqueceu um cheque vultoso dentro de um livro. Nesse caso, não foi uma distração; afinal, ele conscientemente abriu o livro e pensou: “Dentro deste livro, o cheque estará seguro”. O cheque ficou realmente em um local muito seguro, tanto que nem mesmo seu dono conseguiu resgatá-lo! Nesse caso, Einstein foi vítima da transitoriedade, pois a lembrança foi desgastada pelo tempo e não pela distração.

Certa vez, cheguei a ir de carro para a faculdade e voltar de ônibus, e aí fica claro o fenômeno da distração – ir de carro para a faculdade não era algo frequente quando eu tinha vinte e poucos anos. Aliás, se eu fosse de carro diariamente para a UFMG, provavelmente não me esqueceria disso. Ainda me lembro da situação: acabara de fazer uma prova difícilíssima de equações diferenciais e ouvi um amigo dizer: “Vamos rápido, Alberto, o ônibus já está saindo”. Nem tive tempo para pensar, simplesmente entrei no ônibus, algo que eu já fazia diariamente. O engraçado dessa história é que só fui perceber que havia esquecido o carro ao me deparar com a ausência dele na garagem. Ainda que essa história possa ser engraçada hoje, o fenômeno da distração pode trazer terríveis consequências.

Existem algumas estratégias para se evitar o pecado da distração:

- Criar vínculos com hábitos diários;
- Usar estratégias externas;
- Evitar ao máximo a multitarefa;
- A técnica do objeto inesquecível;
- Cuidado com os pacotes;
- Exercitar a habilidade em concentrar-se.

Criando vínculos com hábitos diários

É comum pessoas com a memória saudável se esquecerem de tomar remédio, caso tenham de fazê-lo. Geralmente, esses lapsos ocorrem quando o remédio é tomado apenas esporadicamente. Quem precisa tomar diariamente algum tipo de remédio, e o faz por anos e anos, dificilmente se esquecerá de tomá-lo. Em contrapartida, alguém que fez recentemente uma cirurgia, por exemplo, e terá de usar medicação pelos próximos dez dias, tem grandes chances de ser acometida pelo pecado da transitoriedade ou da distração, pelo menos nos primeiros dias.

Uma boa estratégia para evitar esses pequenos esquecimentos é estabelecer alguma associação entre o remédio e algum hábito diário ou necessidade fisiológica.



Suponha que você precise tomar um remédio a cada doze horas. Nesse caso, pode criar a seguinte associação: “Tomarei o remédio logo após o café e pouco antes de me deitar para dormir”. Idosos com déficits graves de memória também costumam lembrar-se melhor de seus remédios quando eles estão associados a alguma das suas atividades diárias, principalmente às refeições.

Quando eu ainda não era campeão e recordista de memória, tinha sérios problemas em encontrar três coisas: minha carteira, meu celular e minhas chaves. Desse modo, todos os dias acontecia o mesmo estresse: perdia vários minutos buscando cada um desses objetos. Atualmente, utilizo uma estratégia muito simples: elegi a mesa da sala da minha casa como o meu “móvel das recordações”. Ao chegar em casa, deixo meu celular, minha agenda, minha carteira e minhas chaves sobre essa mesa.

Há alguns anos, outra distração me incomodava: eu dificilmente encontrava meu carro no estacionamento do shopping. Uma vez, cheguei a ir ao cinema por ter desistido de encontrar meu carro. “Quando o filme terminar”, pensei, “será mais fácil encontrá-lo”. Nesse caso, bastaria utilizar alguns dos métodos que utilizo hoje para memorizar o número da vaga em que estacionei (ao longo do livro, você aprenderá meu sistema para memorização de números).

Assim, procure incorporar ao seu dia a dia todos os seus afazeres diários.

Estratégias externas de memorização

As estratégias externas dizem respeito à inserção de códigos de memória no próprio ambiente. Um exemplo desse tipo de estratégia é, na véspera de levar alguns documentos importantes para alguém, deixá-los sobre a mesa. Desse modo, avistá-los, no dia seguinte, poderá evocar a importância de levá-los consigo.

Em contrapartida, as estratégias internas dizem respeito à criação de uma codificação mais adequada da informação, como os processos mnemônicos, por exemplo.

Quando tratamos da lembrança de eventos futuros, como tomar medicamentos, retirar algo do forno, ligar para alguém no dia do seu aniversário, entre outros, o melhor é utilizar alguma estratégia externa. De acordo com um provérbio chinês, “a tinta mais fraca é melhor que a melhor memória”, e está correto. Lembrar-se de eventos futuros é tarefa das mais difíceis, porque a lembrança depende de algum gatilho de memória, de algo que a dispare e, no caso de eventos futuros, esse gatilho não existe. Além disso, eventos futuros são os melhores candidatos ao pecado da transitoriedade.

Compre uma agenda e crie o hábito de utilizá-la. Aliás, o simples fato de anotar uma informação já aumenta as chances de lembrar-se dela. Costumo ouvir diariamente relatos de pacientes ou de alunos que anotam seus compromissos na agenda todos os dias, mas nem sequer precisam consultá-la posteriormente. Anotar cria mais uma codificação para a memória e diminui os riscos do pecado da transitoriedade.



Se você for adepto de tecnologias, use e abuse das funções do seu PDA, notebook ou smartphone. Esses aparelhos possuem todas as funções necessárias para que você não se esqueça de seus compromissos.

NOTA IMPORTANTE: jamais confie apenas nos aparelhos eletrônicos. Sua agenda de papel jamais perderá a bateria nem estará sujeita a qualquer outro desastre a que os equipamentos eletrônicos estão!

A técnica do objeto inesquecível

Antes de me tornar o homem-memória, era comum que eu me esquecesse das coisas. Atualmente, sei que muitos desses esquecimentos não eram falhas específicas da minha capacidade de memória, mas, sim, problemas de distração.

Uma distração recorrente ocorria quando ia buscar algum objeto ou documento na casa de alguém. Frequentemente, eu voltava sem trazer o objeto que tinha motivado minha ida até lá. Suponha que fui à casa de alguma de minhas tias buscar um antigo álbum de fotografias da família. Ao chegar lá, toco a campainha e, após ser atendido, explico o motivo de minha visita: “Tudo bem tia? Vim para buscar o álbum de fotografias...”. Ela pede que eu espere um pouco e vai buscar o álbum. Em seguida, retorna, me entrega o álbum e me convida para tomar café. Entro na casa dela carregando o álbum, mas deixo-o sobre a mesa da sala para ir à cozinha tomar café. Enquanto tomamos um cafezinho, ela me pede para levar alguns livros para minha mãe e vai buscá-los. Terminado o café, pego os livros, despeço-me e vou embora. Provavelmente, só me lembrarei do álbum de fotografias quando entrar em minha casa e me deparar com algum gatilho de memória que evoque tal lembrança. Então, me surpreenderia: “Ora, fui à casa da minha tia buscar um álbum de fotografias e volto sem ele!”.

Ao contrário do que se pode imaginar, isso não é uma falha de memória. O esquecimento foi motivado por duas causas distintas:

- **Multitarefa:** realizar várias coisas ao mesmo tempo aumenta as chances de esquecimento de algo devido aos pecados da distração ou da transitoriedade;
- **Interrupção:** ser interrompido enquanto se executa uma tarefa aumenta as chances de esquecimento do que estava sendo feito. Você, provavelmente, já se esqueceu do que ia dizer quando foi interrompido por alguém, ou se esqueceu do que estava indo buscar no quarto quando, antes de chegar lá, teve de parar para atender o telefone. Após a interrupção, nos esquecemos completamente do que estávamos fazendo.

Elegendo o objeto inesquecível

Para adotar a técnica do objeto inesquecível é preciso, antes, eleger um objeto inesquecível. Então, faça isso! Esse objeto tem de ser especial, precisa possuir características que não lhe permitem esquecer dele. Em seguida, coloque todos os objetos que não podem ser esquecidos ao lado do seu objeto inesquecível.



Bem, voltemos ao exemplo do álbum de fotografia que eu fui buscar e me esqueci de trazer. Eu poderia ter eleito como objeto inesquecível a chave do meu carro. Ao sair da casa da minha tia, eu, inevitavelmente, buscaria a chave do carro, e ao me deparar com as chaves, veria o álbum e o buscaria.

Quando eu não possuía uma memória brilhante, sempre me esquecia de buscar alguma roupa ou até mesmo o celular no meu escaninho do vestiário. O motivo do esquecimento era claro: a utilização do escaninho não era diária, de modo que os pecados da transitoriedade e da distração tinham mais chance de ocorrer. Atualmente, utilizo essa técnica quando vou à academia e preciso guardar alguma coisa. Ao colocar algum objeto no armário, sempre coloco junto algum objeto inesquecível, como as chaves de casa ou do carro. Assim, ao sair da academia, lembro-me de buscar as chaves e, conseqüentemente, acabo me lembrando de buscar tudo o que deixei no armário.

Lembre-se: até mesmo o campeão de memória utiliza estratégias externas de lembrança.

Cuidado com os pacotes!

Ainda me lembro dos problemas que tinha ao lidar com muitos pacotes; quando ia às compras, sempre acabava esquecendo algum sobre o balcão da loja. A dica é simples: jamais separe seus pacotes. Caso precise colocar algum deles sobre um balcão, coloque todos de uma vez. Se fizer isso, as chances de lembrar-se de onde os deixou serão maiores. E, se possível, utilize a técnica do objeto inesquecível.

Pecado do bloqueio de memória

Bloqueio da memória acontece da seguinte maneira: alguém lhe faz uma pergunta, você tem a impressão de que a resposta está na ponta da língua, ou seja, de que a sabe, mas não consegue lembrar-se dela com precisão. Muitas vezes, é capaz de dizer todas as propriedades da palavra que está procurando: a letra com que se inicia, o idioma, palavras que rimam ou até mesmo o número de sílabas da palavra esquecida; no entanto, algo bloqueia a lembrança dessa palavra.

Apesar de ser uma experiência incômoda, ela não acontece devido a transitoriedade ou distração. Ao contrário, essa lembrança está muito bem codificada em nosso cérebro, mas, apesar disso, existe algo que nos impede de acessá-la com precisão.

Durante o bloqueio, outra informação invade o espaço da informação procurada, impossibilitando sua recuperação.

Imagine que você deseja lembrar-se do nome do filme A ilha do medo, protagonizado pelo ator Leonardo DiCaprio. Você consegue resgatar a história completa do filme, lembra-se de que o outro ator se chama Mark Ruffalo, lembra-se de que o número do paciente desaparecido no manicômio é 67, e lembra-se até mesmo do final surpreendente do filme (não, não vou contar!), mas não é capaz de lembrar-se do nome: A ilha do medo. Ao tentar evocar o nome



correto, lembra-se de A origem, outro filme estrelado por DiCaprio. Você pensa: “Poxa, mas esse é o título do outro filme e não do que procuro”. Apesar disso, quanto mais tenta se esquivar da resposta errada, mais forte ela fica em sua mente.

Outro exemplo de bloqueio é quando você chama um de seus filhos pelo nome de outro e, em seguida, percebe o erro, mas não consegue consertá-lo. Ou seja, você, aparentemente, se esquece do nome de um de seus filhos. Ao contrário do que se possa imaginar, esse erro ocasional não é indício de Alzheimer: você pode simplesmente ter sido vítima do bloqueio de memória. Nesse caso, o nome de um de seus filhos bloqueou a evocação do outro nome que, supostamente, foi esquecido.

Costumo comparar a memória a um ursinho tímido que você encontra em uma floresta. Ao encontrá-lo, você deseja dar-lhe um abraço, mas ele, percebendo sua presença, permanece imóvel. Então, ao sentir o leve toque de seus dedos, o ursinho sai em disparada, dirigindo-se para uma caverna. Decidido a encontrar o ursinho, você entra na caverna atrás dele, mas, após algum tempo de busca, você desiste e pensa: “Jamais vou encontrá-lo novamente”. Decidido a fazer alguma atividade diferente, você resolve pescar. Após preparar todo o material de pesca, você se dirige ao lago, e enquanto está entretido com essa nova atividade, é pego de surpresa pelo ursinho, que surge espontaneamente e lhe dá um forte abraço.

Essa historinha pode parecer boba ou até mesmo infantil, mas retrata fielmente o comportamento de nossa memória durante algum tipo de bloqueio. No bloqueio, a evocação parece ser iminente: falta pouco para conseguirmos nos lembrar do que desejamos. No entanto, a lembrança simplesmente não surge em nossa mente. Além disso, a nossa memória demonstra um certo sadismo: quanto mais insistimos, menos conseguimos nos lembrar. A lembrança costuma surgir apenas depois de termos desistido.

Ainda me lembro de uma ocasião em que fui vítima de um bloqueio de memória, durante a realização de um show em um grande evento de uma empresa.

Um de meus números mais famosos e aguardados é o da memorização da revista: pego uma revista que foi lançada no mesmo dia da minha apresentação e memorizo-a na íntegra. Em seguida, digo o conteúdo mais relevante de cada página: textos, placas de carros e até mesmo a cor da roupa das pessoas nas fotos são descritas detalhadamente. Nesse fatídico dia, questionaram-me sobre uma das 200 páginas da revista. Veja mais recente: “O que existe na página 139?”. Nesse momento, fui acometido de um bloqueio. Eu me lembrava que era propaganda de carro, mas que carro? Se dissesse apenas que era a propaganda de um carro, seria questionado sobre outros detalhes da página e não saberia responder. Sabendo bem como a minha memória funciona, decidi não insistir, pois isso só pioraria a situação. Então, tive uma ideia: relatar todo o conteúdo da página anterior. Disse para a plateia: “Amigos, a reportagem da página 138 é bem interessante e eu a descreverei antes de dizer o conteúdo da página 139”. Como a plateia já estava visualizando as duas páginas simultaneamente, ninguém questionou. A página 138 tinha um conteúdo muito extenso e isso daria ao meu cérebro o tempo de que ele necessitava para resgatar a informação da página 139 – ao menos, era o que eu esperava. Então, ignorando meus problemas em relação à página 139, fui descrevendo a 138,



quando surgiu em minha mente o conteúdo da página 139: Mitsubishi Pajero prata, modelo TR4 2007, com nova frente com conjunto óptico, novas rodas em liga leve 16 polegadas, nova padronagem nos bancos, tração 4x4 super select na “promoção” por R\$ 73.990,00 com câmbio manual e R\$ 78.990 com câmbio automático. “Ufa”, pensei enquanto descrevia o conteúdo da página 138, “a ideia deu certo”. E assim que terminei a descrição da página 138, pude calmamente descrever o anúncio da 139, sem que a plateia sequer percebesse os apuros por que passei.

Bloqueios também acometem estudantes. Quem nunca passou pela situação de conseguir se lembrar de todos os detalhes de determinado tópico, menos os daquele sobre o qual está sendo questionado? Nessas situações, a melhor solução é mudar o foco da atenção, evitando insistir na recuperação da informação. Suponha que você teve um “branco” referente a alguma fórmula de análise combinatória. Caso seja uma prova de concurso público ou de vestibular, mude completamente de assunto: vá resolver a prova de português, de direito constitucional ou até mesmo informática. Ao mudar completamente de assunto, aumentam as chances de essa lembrança surgir espontaneamente em sua mente. Se você estiver realizando uma prova que tenha apenas questões da mesma matéria, Matemática, nesse caso, procure resolver as outras questões da prova, deixando a questão problemática para o final.

Em minha experiência pessoal (jamais vi artigos científicos sobre isso), tenho a impressão de que as buscas feitas na memória não se interrompem com o desvio da atenção. Por exemplo, suponha que você seja um nerd, como eu, e está almoçando com algum de seus amigos nerds. Em meio a computadores, mangás e videogames, surge uma dúvida: qual o nome da espécie alienígena do personagem Jar Jar Binks, presente apenas na trilogia mais recente de Guerra nas estrelas?

Seu amigo fala: “Ele nasceu no planeta Naboo, mas não é esse o nome da sua espécie. Ele também não é um Wookiee... Essa é a espécie do Chew-bacca”. E você tenta ajudar: “Tenho certeza absoluta que é um nome curto e que começa com G”. E seu amigo, em desespero, diz: “Não, não é Wookiee...”. Após uns dez minutos de tentativas infrutíferas, vocês desistem e passam a conversar sobre algoritmos para a resolução do cubo mágico (Cubo de Rubik).

O dia passa normalmente, e você até se esquece de que tentou se lembrar do nome da espécie do detestado Jar Jar Binks. À noite, enquanto está fritando um ovo, a resposta surge espontaneamente em sua mente: “Gungan!!! Jar Jar Binks é um Gungan”.

Ainda que você não seja um aficcionado por Guerra nas estrelas, esse episódio fictício ilustra o mecanismo de busca e bloqueio da memória. Mesmo que você esteja fritando um ovo, a resposta vem com precisão, com o mínimo de esforço.

Assim, ao perceber que está ocorrendo o pecado do bloqueio, não insista. Com sorte, essa memória será resgatada posteriormente, quando a ansiedade e as lembranças intrusivas cessarem.



Pecado da atribuição equivocada

A atribuição equivocada refere-se a um erro na fonte de uma lembrança específica. Suponha que seu amigo lhe pede um livro emprestado e você diz: “Ah, ele está na estante do meu quarto... Espere um minutinho que vou buscá-lo”. No entanto, você não encontra o livro. “Estranho, tenho certeza que o vi aqui”, você lamenta. No dia seguinte, você encontra o livro na estante do seu escritório. Nesse exemplo, o fenômeno da atribuição equivocada fez com que você confundisse o local onde avistou o livro.

Outro tipo de atribuição equivocada ocorre quando nos convencemos de que uma ideia que tivemos é totalmente original, mas, na verdade, é de algo que já vimos ou ouvimos. Essa é a explicação para muito plágio não intencional, em que alguém escreve algo que julga ser criação sua, mas que é baseado em algo que já tinha lido.

Estratégias para lidar com o problema

Veja a seguir algumas estratégias para evitar esse problema:

Ao deparar com alguma lembrança de origem duvidosa, pergunte-se: “Quem me contou isso?”, “Onde vi ou ouvi isso pela primeira vez?”, “De onde veio essa lembrança?”, “Com quem eu estava no dia em que adquiri essa memória?”, “O que eu estava fazendo quando deparei-me com essa informação?”, “Por que eu estava nesse lugar, nessa situação, com essa pessoa?”. São muitas as perguntas que você pode se fazer, e a função delas é procurar identificar detalhes específicos da sua lembrança, diminuindo as chances de interferência na origem de sua fonte.

Não tire conclusões precipitadas. Ao evitá-las, você diminui as chances de cometer o pecado da atribuição equivocada.

Pecado do viés pessoal

Albert Einstein, famoso físico, costumava dizer: “Todas as reminiscências são coloridas com os tons do presente, vistas, portanto, sob uma falsa perspectiva”. Viés pessoal é a distorção da memória causada pela perspectiva do dono das lembranças. Desse modo, sua personalidade, seus desejos, suas crenças, seus valores e suas experiências pessoais influenciam na maneira como cada uma de suas lembranças será codificada, mantida e, posteriormente, evocada.

No passado, acontecia algo muito engraçado envolvendo minhas tias. As duas iam juntas a uma festa; depois, ao serem questionadas separadamente sobre detalhes da festa, as respostas eram completamente diferentes. Uma delas dizia que a festa tinha sido divertidíssima, com música dançante e público animado, enquanto a outra dizia que a festa tinha sido enfadonha e que a pista de dança estava bem vazia.

Como saber qual delas dizia a verdade? Infelizmente, é impossível descobrir isso porque a



memória de todos nós é sujeita a distorções causadas pelo nosso viés pessoal. O viés pessoal modifica nossas memórias a todo instante, desde sua primeira codificação até o momento em que ela é evocada.

O viés pessoal atinge todos os tipos de lembranças; no entanto, os melhores exemplos surgem das lembranças relacionadas a casais. Um estudo decidiu avaliar a interferência causada pelo viés pessoal em relacionamentos. Para isso, cada membro do casal deveria fazer uma avaliação de seu relacionamento, de seu companheiro e de si mesmo. Essas respostas eram dadas individualmente (um parceiro não via as respostas do outro). Dois meses depois, os mesmos casais foram entrevistados novamente e solicitados que se lembrassem do que haviam respondido na primeira entrevista. As pessoas cujo relacionamento estava passando por uma crise ou que haviam se separado responderam que sua avaliação inicial havia sido bem mais negativa do que realmente foi. Por outro lado, aqueles que se sentiam mais apaixonados do que no primeiro encontro disseram que sua primeira avaliação havia sido muito mais positiva do que realmente foi. Ou seja, todas as lembranças foram distorcidas pelo viés pessoal de cada participante do estudo.

Uma vez, um amigo relatou-me um bom exemplo de distorção causada pelo viés pessoal. Segundo ele, sua avó era extremamente nervosa e agressiva há cerca de vinte anos, e essa opinião era compartilhada por todos os seus tios, primos e irmãos. Todos diziam que a avó batia neles com muita frequência. Apesar disso, recentemente, ouvi essa avó dizer: “Jamais bati em meus netos ou filhos, isso seria covardia”. Certamente, as lembranças da avó foram distorcidas pelo fenômeno do viés pessoal. Talvez, até mesmo a lembrança dos filhos e netos também tenha sofrido do mesmo fenômeno. Infelizmente, jamais saberemos quem realmente está correto nessa história.

Todas as nossas lembranças sempre serão coloridas pelo nosso viés pessoal, mas isso não é algo negativo. Imagine que, devido à distorção do viés pessoal, uma pessoa considere que sua mãe, hoje falecida, tenha sido uma excelente pessoa, mas que, na verdade, essa mãe era muito violenta e cruel. Qual o problema de essa pessoa ter distorcido as lembranças referentes à sua mãe? Talvez lhe estivesse sendo difícil conviver com a ideia de que a mãe não tenha sido uma pessoa tão boa quanto ela gostaria que fosse.

Assim, a distorção decorrente do viés pessoal é uma ferramenta adaptativa para a nossa vida, visto que torna nossas lembranças mais parecidas com aquilo que realmente desejaríamos que tivesse acontecido.

Pecado da sugestibilidade

Imagine-se em um estádio de futebol assistindo a uma final de campeonato. Em seguida, um jogador do time adversário comete uma falta em seu campo de defesa, próximo da área, e você pensa: “Que pena que a falta foi fora da área. Caso contrário teria sido um pênalti”. Apesar disso, a torcida do seu time começa a gritar que foi pênalti, e um de seus amigos reclama do juiz e alega que foi pênalti, sim, “afinal, o jogador estava dentro da área”. Você observa os



jogadores do seu time irem em direção ao juiz, reclamando do suposto pênalti ocorrido, e, em seguida, recapitula mentalmente a cena em que aconteceu a falta. Ao fazer isso, você também acaba por ter certeza de que foi pênalti, apesar de, antes, ter tido “certeza” de que não fora. Na verdade, você sofreu as consequências do pecado da sugestão na memória.

A sugestionabilidade se refere à possibilidade de nossa memória ser influenciada por informações aprendidas após a codificação da lembrança. Em outras palavras, a influência de outras pessoas ou eventos pode alterar nossas memórias, criando até mesmo lembranças de eventos que jamais ocorreram.

Um episódio de implantação de memórias falsas ficou famoso no Brasil; foi o caso de abuso sexual na Escola Base, em que os donos da escola foram acusados injustamente de terem abusado sexualmente de dois alunos. Provavelmente, as crianças evocaram falsas lembranças do abuso, implantadas pelo questionamento de seus pais e da polícia.

Diversos estudos demonstraram como é fácil implantar memórias falsas em nossas lembranças. Em um desses estudos, pais de estudantes universitários foram questionados sobre a veracidade de alguns eventos da infância de seus filhos. Após assinalarem quais eram os eventos que realmente aconteceram e quais foram inventados pela equipe de pesquisa, os filhos seriam questionados sobre a veracidade dos mesmos eventos. Em uma primeira avaliação, os filhos conseguiram identificar com bastante exatidão quais eram os eventos reais e quais haviam sido inventados pelos pesquisadores. Em uma segunda entrevista, o pesquisador sugeriu que um dos eventos inventados teria realmente ocorrido e, desde então, mais de 30% dos indivíduos tiveram alguma lembrança relacionada ao evento criado pela equipe de pesquisadores.

Pecado da persistência

James McGaugh, diretor fundador do Centro de Neurobiologia de Aprendizado e Memória, costuma dizer que um dos aspectos mais notáveis da memória é o esquecimento.

Esquecer é normal e necessário. Sholem Asch, famoso escritor polonês radicado nos Estados Unidos, costumava dizer que “não é o poder de lembrar, mas justamente o contrário, o poder de esquecer, a condição necessária para a nossa existência”.

Muitas de nossas lembranças nos incomodam, como medos, humilhações ou perdas, enquanto outras nos prejudicam, como fobias, estresse pós-traumático ou até mesmo transtornos obsessivos compulsivos.

O pecado da persistência refere-se à tendência de revisitar involuntariamente lembranças que nos incomodam. A lembrança indesejada pode variar desde uma música que não sai da sua cabeça, chegando até mesmo a um evento traumático, como um acidente de carro. Nesses casos, quanto mais nos esforçamos para parar de pensar na lembrança intrusiva, mais forte ela aparece em nossa mente.



Livrando-se dos earworms

- James Kellaris, professor de marketing da Escola de Administração de Negócios da Universidade de Cincinnati, fez uma pesquisa sobre “earworms e coceira cerebral”, e descobriu que cerca de 99% das pessoas já foram vítimas do fenômeno uma vez ou outra. Kellaris diz que mulheres, músicos e pessoas neuróticas, cansadas ou estressadas são mais propensas aos ataques dos vermes de ouvido. Com músicos, faz sentido, já que eles escutam música continuamente, mas Kellaris não tem certeza do motivo pelo qual as mulheres são mais susceptíveis aos earworms.
- Pesquisadores também não sabem por que algumas canções “grudam” mais que outras, mas todos temos uma música que nos deixa loucos. Frequentemente, tais músicas têm melodia alegre e simples, letra repetitiva e fácil de lembrar, e um elemento surpresa, como uma batida extra ou um ritmo incomum – fatores que tornam determinadas canções ou jingles muito populares.
- A maioria das pessoas (74%) é pega por músicas com letras, mas jingles (15%) e músicas instrumentais (11%) também podem “grudar” com muita força.⁵ O que nos faz lamentar é motivo de celebração para gravadoras e publicitários, que se extasiam quando as pessoas não conseguem tirar da cabeça suas músicas ou jingles. Ao contrário da crença popular, não repetimos apenas as músicas que odiamos. Em um estudo feito por pesquisadores da Bucknell University, mais de metade dos estudantes que tinham canções grudadas na cabeça classificaram-nas como agradáveis e 30% como neutras. Apenas 15% das músicas foram consideradas desagradáveis.

Os earworms de Mozart

Os vermes de ouvido não são um fenômeno moderno. Nos anos 1700, os filhos de Mozart deixavam-no louco quando começavam a tocar uma melodia ao piano e não a terminavam. Mozart descia as escadas às pressas para finalizar a melodia.

Como tirar uma música da cabeça?

- Infelizmente, não há forma testada e comprovada de tirar uma música-chiclete da cabeça depois de ela ter se alojado ali. Elas podem martelar seu cérebro por poucos minutos ou por dias a fio, tempo bastante para deixar qualquer pessoa maluca. A maioria dos earworms vai embora por conta própria, mas se uma canção o estiver perturbando, aqui vão umas poucas dicas para tentar se livrar delas:
- Cante outra canção ou toque outra melodia ou instrumento. Mude para uma atividade que o mantenha ocupado, como malhar;
- Ouça a canção inteira; isso costuma funcionar para algumas pessoas, principalmente para as que se lembram apenas de parte da música que está grudada;



- Ligue o rádio ou o CD para que o cérebro sintonize outra canção;
- Compartilhe a canção com um amigo, mas não se surpreenda se ele tornar-se um ex-amigo quando for embora cantarolando a melodia;
- Visualize o earworm como uma criatura real, arrastando-se para fora da sua cabeça, e depois imagine-se pisando nele.

Conclusões

Algumas pessoas costumam criticar cursos de memorização, dizendo: “Esses cursos não servem para mim, não quero aprender um truque para memorizar listinhas de palavras”. Infelizmente, isso acontece porque é comum essas técnicas serem explicadas de maneira descontextualizada. Ao compreender como funcionam, as chances de você entendê-las e utilizá-las adequadamente são maiores. Assim, prevenir-se contra os sete pecados da memória é o primeiro passo em direção à supermemória.

Nos próximos capítulos, você aprenderá técnicas para cada um de seus objetivos.





3 | Estratégias internas de memória

Método das jornadas

O método das jornadas ou método dos locais foi a primeira estratégia mnemônica criada, sendo utilizada pela primeira vez por volta de 2.500 anos atrás. Para utilizá-lo, escolha uma rota que você conheça bem. Em seguida, crie diversas referências ao longo desta. A rota escolhida pode ser o caminho que o ônibus faz de sua casa à sua escola; o caminho que você utiliza para ir a uma boate ou ainda uma rota dentro de sua casa, que o leva de seu quarto até a porta da frente. Após a criação da jornada, basta que você mentalize alguma imagem associativa entre a informação e cada uma dessas referências. Por exemplo, para memorizar uma lista de compras, você pode imaginar diversos feijões espalhados no chão de seu quarto, uma maçã gigante interagindo com a porta da sala, uma sopa esparramada sobre a mesa da sala de jantar e até mesmo um pacote de pão de forma saindo de sua caixa de correios. Essa técnica funciona muito bem para a memorização de listas. O motivo é simples:

- Ela cria associações entre informações novas e informações já consolidadas há muito tempo;
- Utiliza, ainda, imagens mentais para fortalecer os códigos de memória.

Uma situação do cotidiano em que essa técnica é muito útil e eficiente é no caso de garçons que vão de mesa em mesa anotar drinks e pedidos. Dada a pressa com que trabalham, visualizar drinks e pedidos em jornadas é uma estratégia muito mais eficiente do que simplesmente anotá-los.

Em campeonatos de memória, cada competidor usa uma técnica muito pessoal para a memorização de fatos, dígitos, datas e baralhos. No entanto, independentemente do método que cada atleta utiliza, todos são baseados no método das jornadas.

Método do vínculo ou da história

Da mesma forma que o método das jornadas, o do vínculo também utiliza imagens mentais para associar ideias e palavras. No entanto, em vez de utilizarmos a estrutura definida anteriormente para associar cada uma dessas informações (como as referências de uma jornada), os itens são associados uns aos outros. Por exemplo, para memorizar uma lista de compras que contenha pão, macarrão, maçãs e bananas, você precisará criar uma imagem na qual o pão e as bananas, de alguma forma, interagem entre si. Em seguida, uma imagem que



envolva macarrão e maçãs, e assim sucessivamente. Dessa forma, cria-se uma corrente em que cada imagem evoca a próxima, até que todos os itens sejam evocados.

Flash cards

Flash card é um pedaço de papel (geralmente cartolina) utilizado como ferramenta para o aprendizado. O tamanho de cada um deles é variável. Recomendo que seja compatível com o de sua carteira ou bolso da calça.

Em cada cartão, você escreve alguma pequena informação que deseja aprender: leis, fórmulas, tabuada etc. Você deve guardar todos esses pequenos cartões em um local de fácil acesso (geralmente a carteira), para que possa verificá-los durante todo o dia.

Os flash cards funcionam por dois grandes motivos:

- a. Respeitam o fenômeno da reminiscência;
- b. Utilizam melhor seu tempo livre, visto que você pode dar uma pequena olhada em cada um deles no ponto de ônibus, sala de espera do dentista ou até mesmo no trabalho (se você não for piloto de avião, claro).

Os flash cards foram introduzidos na aprendizagem por um cientista alemão chamado Sebastian Leitner, nos anos 1970. Essa é a forma como seu método funcionava: cada cartão continha uma pergunta de um lado e no verso a resposta. Ao ler a pergunta, o estudante verificava se sabia a resposta. Caso afirmativo, o cartão era movido para o bloco de cartões já estudados. Caso o estudante desconhecesse a resposta, o cartão era movido para o bloco de cartões a serem revistos posteriormente.

Acrônimos

Acrônimo é uma palavra formada pelas letras ou sílabas iniciais de palavras sucessivas de uma locução, ou pela maioria destas partes. Observe o exemplo dos princípios básicos da Administração Pública (artigo 37, da Constituição). A partir da palavra LIMPE, você vai se recordar que os princípios são Legalidade, Impessoalidade, Moralidade, Publicidade e Eficiência.

No Ensino Médio, é comum ensinarem aos estudantes o acrônimo MACHO, para que se lembrem das etapas de balanceamento químico. Assim, deve-se balancear inicialmente os Metais, Ametais, Carbonos, Hidrogênios e Oxigênios, nesta ordem. Acrônimos são eficientes códigos de memória, visto que são capazes de evocar com precisão uma grande quantidade de conceitos.



O método de John Place

É possível memorizar grandes textos, palavra por palavra. Na antiguidade, era comum que os textos sagrados fossem memorizados ao pé da letra: não queriam que distorcessem as palavras de seus deuses.

Tenho muitas restrições à aplicação desse tipo de memorização nos estudos. Ainda que seja uma abordagem interessante para atores, pastores, padres ou conferencistas, ela não tem tanta aplicabilidade prática nos estudos. Como é uma técnica que dispensa muito tempo, talvez fosse mais interessante gastar o mesmo tempo criando uma rede de memorização mais rica, utilizando evocação, debates, mapas mentais e diversos outros códigos de memória.

No entanto, ainda assim, imaginei que seria importante citá-la. Uma das técnicas mais utilizadas com esse objetivo são variações do método criado por John Place.

John Place é um bem-sucedido professor universitário, formado em Gerenciamento de Sistemas de Informação pela Universidade de Missouri. Quando estudante, ele se formou com a maior nota de sua sala. Após a faculdade, ele investiu na carreira de programador e arquiteto, obtendo aumento constante de seu salário. Atualmente, é professor universitário e fornece consultoria em motivação em diversas grandes empresas nos EUA.

Na faculdade, ele memorizou sete capítulos (mais de 23 mil palavras) de seu livro-texto de psicologia. Era capaz de realmente recitar os sete Capítulos na íntegra. Esse feito ocorreu graças a duas declarações feitas por um professor em sua faculdade:

- a. Nenhum aluno nunca tirou a nota máxima em minha primeira prova;
- b. Todas as respostas da prova poderiam ser encontradas nos primeiros sete capítulos do livro/texto.

Determinado a ser o melhor aluno de sua sala, ele simplesmente memorizou os sete capítulos na íntegra. É óbvio que nem todos vocês desejam memorizar mais de 20 mil palavras para uma prova. No entanto, seu método é um bom exemplo de como uma repetição sistematizada aliada ao bom uso da sinestesia podem ser utilizados para se memorizar qualquer coisa.

1. Inicialmente, use um lápis ou processador de texto para anotar, em frases completas, qualquer fato que você julga que possa aparecer em sua prova;
2. Leve suas anotações para uma sala silenciosa, feche a porta e elimine todas as distrações;
3. Leia a primeira frase em voz alta. Em seguida, feche seus olhos e repita a frase sem olhar no papel;
4. Repita o passo acima, agora lendo as duas primeiras frases;
5. Agora, repita o processo utilizando cada vez uma frase a mais. Repita as frases até que você seja capaz de reproduzi-las sem o uso do papel.



Após essa sessão de memorização, John Place recomenda que seus alunos tirem um pequeno cochilo. Segundo ele, nesse momento, as memórias estão muito vulneráveis e precisam ainda de tempo para se consolidar. Depois do cochilo, o professor recomenda que seus alunos repitam mais uma vez todos os cinco passos anteriores, para obter o máximo de retenção.

John Place tornou-se tão bom em sua técnica que passou a ser capaz de aprender a matéria de qualquer prova (por mais difícil que fosse) em apenas seis horas. Pode parecer muito tempo, mas não é, visto que o professor precisava de no máximo seis horas para se preparar para qualquer prova, ainda que ele não tivesse nem ao menos aberto o livro durante todo o semestre.

Ele finaliza explicando que, no que tange a técnicas de memória, é importante que você descubra alguma estratégia mnemônica que funcione para você, seja ela qual for. Quando se trata de técnicas de memória, não existem boas ou ruins: se funcionar para você, ela é a técnica correta.

Aliás, ele realmente foi o primeiro aluno a conseguir 100% de aproveitamento na prova do professor supracitado.

Place está corretíssimo em sua abordagem. Ainda que eu prefira utilizar algum sistema mnemônico complexo para a memorização de textos a utilizar a força bruta (qualquer processo de memorização que não utiliza palavras-chave ou imagens), sua abordagem realmente funciona, visto que ela não apenas respeita o fenômeno da reminiscência, mas também respeita a sinestesia, intercalando os sentidos visuais e auditivos para a criação de códigos de memória mais eficientes.

Memorização de números

Todos já passamos por alguma situação desagradável por esquecermos algum número importante: a senha do banco, o número do CPF, o telefone de um amigo ou, até mesmo, o CEP de nossa própria residência.

Junte algumas letras adequadamente e você terá poesias, cartas de amor ou até mesmo um relatório bancário. Junte alguns números e você continuará a ter apenas números (e dor de cabeça). Neste Capítulo, abordaremos várias maneiras diferentes para podermos criar imagens mentais com os números.

O sistema pela forma

O Sistema pela Forma é um ótimo início em nossa empreitada de tornar os números um pouco mais interessantes. Ele funciona pela conversão de cada número em uma imagem que tenha forma semelhante a ele. É claro que o sistema não é perfeito, mas basta um pouco de criatividade para ele funcionar. Abaixo, seguem algumas sugestões:



0. Rosquinha, anel, bola...
1. Lápis, caneta, pincel, vela...
2. Cisne, pato...
3. Coração, seios, bunda, montanha...
4. Cadeira, barco à vela, mesa...
5. Gancho, serpente, mulher grávida...
6. Ioiô, taco de golfe, cereja...
7. Bumerangue...
8. Óculos, ampolheta, mulher com corpo violão...
9. Pirulito, raquete de tênis, balão com cordinha...
10. Gordo e o magro, bola de boliche e pino.

Agora, escolha uma (apenas uma) imagem para representar cada número. Escolha aquela que você julgar mais fácil de ser imaginada.

Lembrando Quantidades

Vamos supor que você precise comprar no supermercado:

- seis pães de sal;
- dois litros de leite;
- oito cervejas.

Basta que você crie uma imagem envolvendo um pão de sal e um ioiô (imagem referente ao 6 no sistema pela forma) e a localize em seu primeiro ponto de referência de sua jornada. Para lembrar-se dos 2 litros de leite, basta que você imagine uma cena inusitada envolvendo um cisne (imagem referente ao dois no sistema pela forma) e uma caixa de leite, inserindo-a em seu segundo ponto de referência de sua jornada. Finalmente, para se lembrar de comprar as cervejas (apesar de duvidar que você as esquecerá), basta que você crie uma imagem envolvendo uma ampolheta (imagem referente ao 8 no sistema pela forma) e uma cerveja no seu terceiro ponto de referência de sua jornada.

No exemplo acima, utilizei o sistema pela forma para substituir as quantidades, mas é claro



que você poderia ter usado o sistema pela rima, utilizando uma cesta para substituir o número seis, bois para substituir o número dois e um biscoito para substituir o número oito.

Tabela Periódica

Apesar de não ser necessária a memorização de todos os elementos da tabela periódica, muitas vezes é cobrado dos estudantes saber algumas informações sobre seus elementos químicos, como Nox (Número de Oxidação) ou distribuição eletrônica.

Nox é a quantidade de elétrons que átomos de determinado elemento podem perder (positivo) ou ganhar (negativo).

Memorizando os Nox

Para memorizar o Nox de qualquer elemento da tabela periódica, iremos converter cada elemento químico em alguma imagem. Dessa forma, manganês pode se tornar uma manga, alumínio converte-se em papel alumínio, e assim por diante. É importante que você fique sempre com a primeira ideia que surja em sua mente.

Cada Nox se tornará uma imagem, de acordo com o sistema pela rima ou pela forma. Defini arbitrariamente que as imagens do sistema pela rima simbolizarão os elementos positivos e as imagens do sistema pela forma os elementos negativos.

Após a conversão de cada elemento químico e de seus respectivos Nox em imagens, estamos prontos para memorizá-los utilizando o método da concatenação.

Ex.: Ferro, Nox = + 2, + 3

Para memorizar, basta criar uma história envolvendo um ferro de passar roupa (imagem para o elemento químico Ferro), alguns bois (imagem para o Nox +2) e um chinês (imagem para o Nox +3). Imagine que na sala de aula havia um enorme ferro de passar roupa sendo puxado por alguns bois, que perseguiam um chinês.

Transformando números em palavras

Transformar números em palavras não é uma ideia recente. O sistema foi atribuído a Stanislaw Mink von Wennusshein, que criou, em 1648, um método para transformar números em consoantes. Desde então, o sistema sofreu alterações, mas a ideia continua sendo a mesma. Darei um som consonantal para cada um dos algarismos: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 e 9.



O som correspondente ao 0 será sempre S, SS, C fraco (como em 'céu'), Ç, Z, XC. Para lembrar-se disso, lembre que a palavra ZERO começa com Z.

O som correspondente ao 1 será sempre T ou D. Para ajudar-lhe, lembre-se que a letra T tem uma haste vertical.

O som correspondente ao 2 será sempre N ou NH. A letra N possui duas hastes verticais.

O som correspondente ao 3 será sempre o M. A letra M possui três hastes verticais.

O som correspondente ao 4 será sempre R, RR ou o H com som de R (como na palavra inglesa house).

O som correspondente ao 5 será sempre o L ou LH. O número 50 em algarismo romano é L.

O som correspondente ao 6 será J, G fraco (como em gelo), X, CH ou SH.

O som correspondente ao 7 será sempre o G forte (como em galo), C forte (como em casa), o K e o Q.

O som correspondente ao 8 será o V ou F.

O som correspondente ao 9 será o P ou B. Perceba que o P é um 9 virado.

As vogais são neutras, não geram números. Não importa se para alguns algarismos mais de um som foi indicado: os sons que eles representam são semelhantes. Lembre-se, também, de que o importante são os sons consonantais e não as letras. Assim sendo, uma mesma letra pode significar números diferentes. Ex.:

- 0 = céu;
- 7 = cão.

No primeiro exemplo, o C tem som de S. Assim, representa 0. No segundo exemplo o C tem som forte e representa 7. Alguns exemplos:

- Arranha: 42.
- Arara: 44.
- Papai: 99.
- Gelo: 65.

Praticamente todas as grandes exibições mnemônicas consistem nesse alfabeto fonético. Antes de prosseguirmos, é importante que o alfabeto fonético esteja bem fixado.



Sistema fonético

Agora que você compreendeu a substituição de números por letras, poderemos criar substitutos para os números baseados no alfabeto. Assim, se você quiser criar um substituto para o número 1, deve escolher uma palavra que tenha somente uma consoante: T ou D. Seguindo o mesmo raciocínio, se quisermos uma palavra que substitua o número 43, teremos de criar uma palavra com dois sons consonantais: R e M, respectivamente.

Dessa forma, é fácil perceber que o número 03 é diferente do número 3. Isso porque ao traduzirmos o número 03 para consoantes, teríamos um S e um M, respectivamente. O número 3 converteria-se em uma palavra que contivesse apenas uma consoante: M.

O sistema baseado no alfabeto fonético é o método mais ensinado e praticado em cursos de memória, dada sua facilidade e aplicabilidade. Infelizmente, muitos cursos de memória esquecem de focar a importância dos locais para suas imagens mentais. Assim, se quiser utilizar o sistema fonético para memorizar 100 palavras, é importante que você escolha um local adequado, onde as imagens irão interagir.

Seguem-se as 111 palavras básicas do alfabeto fonético:

Alfabeto Fonético – as 111 Palavras Básicas

0. Céu	38. Máfia	76. Caixão
1. Teia	39. Mapa	77. Coco
2. Anão	40. Rosa	78. Gavião
3. Mãe	41. Rato	79. Goiaba
4. Rei	42. Rena	80. Vaso
5. Olho	43. Remo	81. Veado
6. Joia	44. Arara	82. Vinho
7. Cão	45. Rolha	83. Fumo
8. Uva	46. Rocha	84. Ferro
9. Baú	47. Arca	85. Violão
10. Taça	48. Rifa	86. Faixa
11. Dado	49. Robô	87. Faca
12. Tina	50. Laço	88. Fofão
13. Timão	51. Lata	89. Fubá
14. Terra	52. Lona	90. Paz
15. Tela	53. Limão	91. Pato
16. Tacha	54. Louro	92. Piano
17. Taco	55. Lula	93. Puma
18. Divã	56. Lixa	94. Burro
19. Diabo	57. Laka	95. Bola
20. Noz	58. Luva	96. Peixe
21. Índio	59. Lupa	97. Boca
22. Ninho	60. Giz	98. Pavão
23. Nome	61. Jato	99. Pipa
24. Nero	62. China	100. Doces
25. Anel	63. Gim	00. Saci
26. Anjo	64. Jarro	01. Seta
27. Nuca	65. Gelo	02. Sino
28. Navio	66. Chuchu	03. Sumô
29. Nabo	67. Jaca	04. Siri
30. Maça	68. Chave	05. Selo
31. Moto	69. Chapéu	06. Soja
32. Moinho	70. Gaze	07. Saco
33. Mamão	71. Gato	08. Sofá
34. Mar	72. Cana	09. Sopa
35. Mola	73. Goma	
36. Ameixa	74. Gorro	
37. Maca	75. Galo	

Tabela 3.1.



Memorização de nomes e fisionomias

Muita gente diz que esquece facilmente o nome das pessoas. E você, quantas vezes passou pelo constrangimento de estar conversando com uma pessoa com a qual convive diariamente e não lembrar como ela se chama? Em minhas palestras e seminários sobre memorização, frequentemente escuto a seguinte frase: “Comigo acontece algo engraçado: geralmente me lembro com clareza do rosto da pessoa, mas dificilmente me lembro do nome”. Isso acontece por alguns motivos:

- Em geral, não nos esquecemos do nome das pessoas. Para nos esquecermos de algo é preciso que, ao menos uma vez, tenhamos sabido tal informação. Na maioria das vezes, simplesmente nunca soubemos o nome de um colega que trabalha ao nosso lado ou, então, ouvimos apenas uma vez o nome daquela pessoa, mas, preocupados com outras coisas, não prestamos atenção suficiente para que pudéssemos nos lembrar dele mais tarde;
- Identificar um rosto é uma tarefa de reconhecimento. Em contrapartida, lembrar-se de um nome é uma tarefa de recuperação de informação. Reconhecer é bem mais fácil que evocar espontaneamente e com precisão alguma informação;
- Suponha que você tenha acabado de conhecer uma pessoa e ela diz seu nome duas vezes. Posteriormente, vocês se reúnem durante uma hora em uma reunião de negócios. Após a reunião, você terá visto o rosto dessa pessoa por 60 minutos, ininterruptamente, mas seu nome, infelizmente, foi pronunciado em apenas alguns segundos.

Diante de tudo isso, é fácil compreender porque saber o nome das pessoas não é tarefa fácil.

Criando interesse pelo nome

Nenhuma técnica, por mais sofisticada que seja, funcionará se você não criar interesse pelo nome da pessoa que acaba de conhecer.

Naturalmente, nos lembramos daquilo que nos interessa. Imagine que você acaba de conhecer duas amigas em uma festa, mas apenas uma lhe interessa. Obviamente, o nome da que lhe interessa se fixará mais facilmente em sua mente que o nome da sua amiga; então, se quiser lembrar-se do nome dessa amiga mais tarde, crie o hábito de ouvir bem o nome de quem lhe é apresentado. Parece simples, mas as pessoas não costumam fazer isso; e como todos gostam que os outros se interessem por seu nome, não tenha receio de pedir para a pessoa repeti-lo, caso não o tenha ouvido bem.

Alguns nomes possuem grafia dupla ou complicada; então, sempre que necessário, esclareça suas dúvidas sobre a grafia do nome. Caso seja um nome diferente, comente o fato; estes costumam se fixar melhor em nossa memória que nomes muito comuns. Procure introduzir na conversa o nome da pessoa à qual você acabou de ser apresentado, e sempre se despeça dela repetindo seu nome – só essa dica já provocará uma melhora surpreendente na sua capacidade em memorizar nomes.



Memorização de nomes e rostos

A seguir, você aprenderá algumas abordagens diferentes para a memorização de nomes e rostos. Apesar de serem técnicas diferentes, todas envolverão o mesmo princípio básico: visualizar mentalmente uma cena que envolva o nome dessa pessoa e seu rosto em um ambiente que também facilite a evocação do nome.

Dividiremos nossas técnicas em dois tipos:

- Conheço alguém com esse nome;
- Não conheço ninguém com esse nome.

Conheço alguém com esse nome

A técnica que apresentarei agora, apesar de não ser de fácil aplicação em campeonatos de memória, é bastante útil no dia a dia (aliás, muitos de nós já a utilizamos diariamente).

Observe uma coisa: já reparou como dificilmente nos esquecemos do nome de pessoas que possuem o mesmo nome de pessoas muito próximas a nós? Por exemplo, suponha que você acaba de ser apresentado a alguém que possui o mesmo nome da sua mãe; provavelmente, esse fato lhe chamará a atenção e o fará recordar-se do nome dessa pessoa posteriormente.

Toda vez que você for apresentado a alguém que possui o mesmo nome de alguém que você já conhece, crie uma forte associação visual entre as duas pessoas. Por exemplo, suponha que seu parceiro de tênis se chama João e que você acaba de ser apresentado a uma pessoa que tem o mesmo nome. Para memorizar o nome dessa pessoa basta criar uma associação visual entre os dois Joões. Por exemplo, você pode imaginar que os dois são parceiros de tênis e, mentalmente, visualizá-los numa acirrada partida. Convém salientar que apenas pensar “Ah, ele é parceiro de tênis do João que já conheço” não é suficiente. Ao criar mentalmente uma cena, mais gatilhos de memória serão ativados.

Outra dica para a elaboração dessa associação visual: utilize um ambiente como gatilho para o próprio nome. Voltemos ao exemplo do João, que tem o mesmo nome de seu parceiro de tênis. Se você situar sua associação visual em um ambiente que tenha um gatilho para o nome “João”, a técnica funcionará melhor. Por exemplo, você se lembrará mais facilmente da cena e do nome de seu protagonista se a cena for ambientada em um local que seja próprio do João que você já conhece. Nesse caso, imaginar que ambos jogam tênis na casa do João, seu parceiro de tênis, será uma associação mais poderosa que apenas imaginá-los jogando tênis em um lugar qualquer. Vamos a outro exemplo: você acaba de conhecer uma linda garota chamada Valéria. Suponha que você tem uma prima chamada Valéria e que ela é advogada. Nesse caso, você pode imaginar que as duas Valérias estão na casa da Valéria, sua prima, realizando algum trabalho típico da advocacia. Assim, teremos criado dois gatilhos para o nome a ser memorizado: a profissão e o local.



Não conheço ninguém com esse nome

Muitas vezes, não conhecemos ninguém com o mesmo nome da pessoa que acaba de nos ser apresentada. Podemos dividir esses nomes em dois tipos:

- Nomes com significado embutido;
- Nomes sem nenhum significado.

Nomes com significado embutido

Muitas vezes, somos apresentados a pessoas com nomes desconhecidos, mas que têm um significado muito bem definido. Nomes como Rosa, Elmo, Machado ou Íris podem ser facilmente visualizados, bastando visualizar uma imagem que envolva o nome e a pessoa que você acaba de conhecer.

Suponhamos que você acaba de ser apresentado à senhora Rosa. Por se tratar de um nome com significado embutido (uma flor), basta visualizar uma cena envolvendo a senhora Rosa (pessoa recém-apresentada) e várias rosas (seu nome). Você pode imaginar que a senhora Rosa carrega um buquê de rosas gigante, e caso ela possua algum traço chamativo no rosto, como um nariz avantajado, por exemplo, você também pode imaginar uma cena envolvendo uma rosa e seu nariz. Por exemplo, pode imaginar muitas rosas saindo de sua narina. Para tornar a visualização ainda mais poderosa, o ideal é situar essa imagem em um ambiente que remeta a rosas; por exemplo, você pode imaginar que a senhora Rosa estava em uma loja de flores, quando, subitamente, começaram a brotar rosas de suas narinas.

Lembre-se: quanto mais associações esdrúxulas você fizer, mais facilmente se lembrará do nome.

Nomes sem significado

Infelizmente, o nome de algumas pessoas às quais somos apresentados não nos remetem a nenhuma imagem. Certos nomes, como Bernardo ou Jonathan, não são facilmente visualizáveis. Nesse caso, devemos atribuir um significado ao nome, substituindo-o por uma palavra que seja foneticamente semelhante e fácil de ser visualizada. Por exemplo, Iolanda pode ser substituído por “io-iô”, Leonardo por “leopardo”, e assim por diante. Também funciona substituir o nome pelo substantivo formado por suas sílabas iniciais, como “pau”, no caso de Paulo, ou “rena”, no caso de Renata. Como a escolha da palavra para substituir um nome é algo muito pessoal, suas escolhas podem não combinar com as minhas, mas isso não importa, pois o efeito é o mesmo.

Suponhamos que você acaba de conhecer uma pessoa chamada Renata; então, forme em sua mente uma imagem envolvendo a Renata (a pessoa) e uma rena (gatilho para o nome). Você pode imaginar a Renata ajudando a puxar o trenó do Papai Noel, substituindo uma das renas.



Mais uma vez, é preciso escolher o local certo para essa cena mental acontecer. Uma boa pedida é imaginá-la no Polo Norte (terra do Papai Noel e gatilho para a palavra “rena”). Assim, para memorizar o nome da Renata, basta imaginar que ela está puxando o trenó do Papai Noel no Polo Norte.

Se houver algo no rosto da Renata que lhe chame a atenção, não se esqueça de estabelecer algum tipo de associação para esse detalhe. Por exemplo, se a Renata tiver orelhas grandes, você pode imaginar o trenó amarrado em suas orelhas.

Sei que pode parecer bizarro ou até mesmo infantil, mas essas técnicas realmente funcionam. Políticos muito populares, como Paulo Maluf ou John Kennedy, são mestres na utilização desses métodos. Quando nos lembramos do nome das pessoas, rapidamente saímos do patamar de conhecidos e nos tornamos seus amigos. Por sinal, nosso próprio nome é o melhor som que podemos ouvir em uma conversa!





4 | Aprendendo novos idiomas

Crianças têm mesmo mais facilidade?

Muitas pessoas acreditam que um adulto não é capaz de imitar a fluência de alguém que aprendeu outro idioma na infância. E realmente existem estudos que comprovam isso.

No entanto, as pessoas costumam confundir essas descobertas: que a idade de aquisição afeta o aprendizado da gramática – com a ideia de que crianças adquirem um vocabulário vasto mais rápido do que adultos. Isso é discutível. Adultos, por outro lado, têm um grande número de vantagens sobre as crianças na aquisição de novas palavras:

- eles geralmente têm mais estratégias de aprendizado do que as crianças;
- eles têm um maior vocabulário na sua língua nativa (o que torna mais fácil encontrarem semelhanças entre os idiomas);
- eles têm (por enquanto) uma maior capacidade na memória de trabalho.

Por esses motivos, adultos podem aprender novas palavras mais rápido do que as crianças. O motivo da crença de que crianças têm maior facilidade na aquisição de um novo vocabulário surge da aparente mágica envolvida no processo de aprendizado infantil. Apesar de realmente existir algo “mágico” no processo em que a criança aprende gramática, a aquisição de vocabulário não é tão mágica assim. Na verdade, crianças são bem lentas no aprendizado de novas palavras, aprendendo em média:

12 – 16 meses:	_____	0.3 palavras/dia
16 – 23 meses:	_____	0.8 palavras/dia
23 – 30 meses:	_____	1.6 palavras/dia
30 meses – 6 anos:	_____	3.6 palavras/dia
6 – 8 anos:	_____	6.6 palavras/dia
8 – 10 anos:	_____	12.1 palavras/dia

Tabela 4.1.

Fonte: How Children Learn the Meanings of Words, Paul Bloom (2000).



Aprendendo idiomas na escola

As pessoas costumam crescer acreditando que aprender novos idiomas é algo difícil. Não é difícil! Simplesmente parece uma tarefa complicada porque a forma como os idiomas são ensinados em nossas escolas (e provavelmente em outras escolas do mundo) é chata e ineficiente. O fato de poucos de nós apresentarmos fluência no inglês ou francês, apesar de a maioria ter tido aulas destes idiomas no colégio, confirma a ineficiência desse método de ensino tradicional.

Neste capítulo, você vai aprender a fazer uma aquisição por imersão: como se estivesse realmente em outro país.

Erros comuns ao iniciar o aprendizado

- *Ouvirei o curso em áudio enquanto arrumo a casa, lavo o carro, dirijo para o trabalho ou durmo.*

Apesar de parecer uma forma de ganhar tempo, infelizmente essas abordagens não funcionam. Você não pode apenas apertar o botão de play e deixar o idioma fluir em você. Infelizmente, pesquisas mostram que o estudo subliminar não é eficiente. É o mesmo que achar que basta estar matriculado em uma academia de ginástica para ficar esbelto. Você pode usar os áudios em mp3 ou as fitas cassetes em momentos em que você realmente não está fazendo nada, podendo se dedicar integralmente ao aprendizado, como na sala de espera do seu dentista ou no ponto de ônibus.

Ao estudar o material em áudio, tente absorver o máximo das informações indicadas, escutando cada palavra, aprendendo, dominando e sempre avaliando seu aprendizado de cada trecho a ser aprendido.

- *Como não estou mais na escola, o tempo não é importante. Aprenderei no meu ritmo, pularei um dia; dois dias; e o material estará sempre me esperando.*

Esse é um dos maiores mitos no aprendizado de novos idiomas. O aprendizado de um novo idioma tem muito em comum com um inimigo militar. Não o deixe descansar ou escapar de seus ataques. Claro que o aprendizado não é seu inimigo, mas essa é uma boa ilustração para suas táticas de estudo. Um programa de aprendizado que envolva disciplina e dedicação está trilhando os caminhos do sucesso.

- *Esse capítulo que estou estudando é muito difícil e provavelmente não é tão importante. Vou pulá-lo para estudá-lo mais tarde.*

Não fuja dos obstáculos que aparecerem em seu caminho enquanto aprende o novo idioma. Qualquer idioma possui suas dificuldades. Em vez de contornar todos esses obstáculos, enfrente-os. Pode parecer masoquismo, mas também quero que você aprenda os nomes das



letras do alfabeto e dos termos gramaticais do novo idioma na língua nativa. Assim, quando tiver a oportunidade de visitar o país do idioma escolhido, você pode inclusive tirar dúvidas de gramática ou de escrita com os próprios nativos.

- *Eu nunca vou tentar falar o idioma aprendido no sotaque original dos nativos, visto que jamais conseguirei reproduzi-lo corretamente.*

Ninguém é preso por atentado ao pudor apenas por vestir-se mal. Por outro lado, uma pessoa que não se preocupa com o vestuário nunca irá nos surpreender com sua aparência. Ocorre o mesmo com o sotaque. Enquanto estiver aprendendo o novo idioma, porque não tentar – a um custo muito pequeno – imitar o sotaque original? Caso não consiga, nada de mal vai lhe ocorrer. Em caso de sucesso, você será muito bem-visto pela comunidade nativa.

Escolhendo o idioma a ser estudado

Não se sinta mal se você não souber ao certo qual idioma você pretende aprender. Quais os seus objetivos com o idioma a ser aprendido? Caso você não fale uma segunda língua, recomendaria o inglês: dificilmente você consegue escapar dele. Você pretende se casar com um(a) lindo(a) japonês(a) e se mudar para o Japão? Então o idioma que você quer aprender é japonês. Seu objetivo é estudar a psicanálise a fundo? Então o interessante é que você aprenda francês e alemão, para poder ler os originais de Lacan e Freud, respectivamente. Ama ópera? Aprenda italiano. Pretende trabalhar com comércio exterior? O mandarim é uma ótima pedida.

Juntando as ferramentas

Após ter escolhido o idioma a ser estudado, é hora de irmos fazer compras. Escolha uma livraria que tenha uma vasta coleção de material em outros idiomas.

Livro texto e caderno de atividades

Recomendo que você estude em um livro básico (livro texto e caderno de atividades) para ter uma boa base em gramática no idioma a ser estudado. Não importa se eles ensinam um pouco mais que gramática ou que eles lhe remetam às fatídicas aulas de inglês do colégio. Em sua empreitada é importante que você tenha como cerne de seus estudos um livro básico, acompanhado de CDs de áudio ou software para treinamento.

Dicionário

A maioria dos minidicionários de idiomas tem duas partes: Português-Inglês (ou qualquer outro idioma) e Inglês-Português. Ambas as partes são fundamentais. Caso você esteja realmente



disposto a investir em seu aprendizado, também é recomendável comprar um dicionário apenas no idioma a ser aprendido (um dicionário similar ao nosso Aurélio, grande). Dessa forma, você tem a garantia de que nenhuma palavra irá lhe escapar.

Dicionários temáticos

Compre um dicionário temático. São muito comuns em livrarias de aeroportos. Além disso, são baratos e fáceis de usar. Apesar de não conter quase nada sobre gramática, eles são boas fontes de palavras e das frases mais utilizadas coloquialmente. Caso você tenha um interesse específico ao iniciar o aprendizado de um idioma, é interessante que o dicionário a ser adquirido seja do tema adequado. Se vai aprender francês para estudar psicanálise, nada mais pertinente do que comprar um dicionário temático de psicologia, e assim por diante.

Jornais e revistas

Compre jornais ou revistas no idioma a ser estudado. Grandes livrarias, geralmente, contêm seções onde você encontra várias publicações em diversos idiomas. Caso não as encontre, procure o consulado ou embaixada do país do idioma. Geralmente eles são solícitos e podem lhe ajudar. Além disso, com o surgimento da Internet, está cada vez mais fácil ter contato com material estrangeiro.

Livros infantis

Caso seja possível, compre livros infantis no idioma a ser aprendido. Estes livros são ótimos para seu aprendizado, visto que possuem textos de fácil compreensão. Sugiro que os procure em algum site de venda de livros pela Internet, como o Amazon: <http://www.amazon.com>.

Cursos em áudio

Cursos em áudio geralmente não são caros, apesar de bem eficientes. Eles são muito importantes, pois, além de acostumar seu ouvido com os novos fonemas, eles também o ajudam a ganhar tempo. Use o celular ou um walkman para poder levá-los para qualquer lugar. Um reproduutor de mp3 ou um toca-fitas portátil lhe permite estudar em locais que provavelmente não seriam produtivos, como o ponto de ônibus ou na sala de espera do dentista.



Flash cards

Flash card é um cartão que é utilizado como ferramenta para o aprendizado. O principal propósito do flash card é a memorização. Escreve-se uma pergunta de um lado do cartão e a respectiva resposta no verso. Mais tarde, após testar seus conhecimentos, a pessoa organiza os cartões de acordo com sua performance. Eles podem ser utilizados para aumentar o vocabulário, datas históricas, fórmulas etc.

Essa estratégia torna possível o aprendizado seletivo. Isto é, quanto mais difíceis os flash cards de um grupo, maior será a frequência com que você irá revê-los. Essa seleção permite uma otimização do tempo necessário para estudar.

O método foi proposto pelo psicólogo alemão Sebastian Leitner nos anos 1970. Os cursos de idiomas Pimsleur são baseados em uma ideia semelhante.

Nos EUA são vendidos flash cards já prontos, contendo diversos temas escolares. É possível que você compre alguns flash cards no idioma desejado, pela Internet. Mesmo que você adquira alguns cartões já prontos, é interessante que você compre cartolinas de diversas cores para poder criar seus próprios cartões.

Programas de computador

Existem diversos programas sendo vendidos destinados ao aprendizado de línguas estrangeiras. Apesar de a maioria deles exagerar quanto à eficácia de sua metodologia, eles sempre acrescentam alguma coisa. Utilize-os como acessórios para o seu curso, e não como o cerne de seu aprendizado.

Além dos cursos específicos de idiomas, existem também flash cards eletrônicos. Programas que simulam o uso dos flash cards, agendando suas revisões de acordo com sua performance. O mais famoso é <http://www.supermemo.com>. Um freeware muito utilizado nas faculdades americanas é o VTrain, <http://www.vtrain.net/home.htm>.

Imersão

Existe alguma forma mágica de se aprender um novo idioma, sem esforço? Sim e não. Realmente existem algumas estratégias que podem tornar o aprendizado muito agradável, mas o sistema não funciona por si só: é importante que você participe. É claro que surgirão dificuldades, mas você estará preparado para elas.

A promessa não é a de não haver dificuldades. A questão é: obter o máximo de resultados com o mínimo de dificuldades. Se você decide ficar forte, não adianta chegar na academia e pensar: "Hmmm, seria melhor eu iniciar com o treinamento aeróbico ou anaeróbico? Caso eu inicie com o anaeróbico, devo optar pelo pulley, rosca direta, supino ou panturrilha?"



É claro que você precisará utilizar todos os equipamentos listados acima. O mesmo acontece quando resolvemos aprender um novo idioma. O trabalho de imersão simplesmente acaba com a ideia equivocada de que uma escolha deve ser feita. Você não precisa optar pelo livro texto, pelos áudios mp3 e fitas cassetes, pelas revistas ou pelas fitas de vídeo. Pelo contrário, você deve utilizar todo o material listado acima simultaneamente.

Conforme explicaremos nos Capítulos referentes às técnicas de estudo, a evocação é importante. Evocar é repetir o texto com as próprias palavras, sem consultar o material. Charles Berlitz (1914-2003), escritor americano, costumava dizer que repetir em voz alta (evocar) dez a vinte vezes é mais eficiente do que apenas ler de cinquenta a cem vezes. Dessa forma, ler uma frase ou palavra de sua gramática cem vezes, não é uma estratégia tão eficiente quanto as mesmas frases ou palavras evocadas dez vezes.

É importante lembrarmos que a memória é essencialmente sensorial: quanto mais sentidos diferentes utilizarmos, mais ela vai funcionar. Por isso, é tão importante o trabalho de imersão com várias estratégias simultâneas. Assim, ao lermos as mesmas frases de fontes diferentes (em um jornal e um áudio, por exemplo), estamos aprendendo a mesma informação usando sentidos diferentes.

A imersão também é importante porque ela evita o tédio, visto que suas “aulas” serão o mais variadas possível.

Iniciando

Abra a gramática na primeira lição. Você entende o primeiro parágrafo? Se sim, prossiga para o segundo. Caso contrário, releia o primeiro parágrafo. Você consegue identificar o que o está impedindo de entender? Identifique suas dúvidas com um lápis, fazendo uma chave em toda a região confusa do texto. Entenda que o parágrafo não vai sofrer uma mutação em prol do seu entendimento: sua mente que deve se abrir para entendê-lo.

Faça um resumo com tudo aquilo que você não entendeu. Imagine que você está fazendo intercâmbio, e pretende escrever uma carta para seu (sua) namorado (a) reclamando das dificuldades com o aprendizado da nova linguagem. Crie o hábito de sempre carregar com você as anotações que contêm todas as suas dúvidas. Procure um estrangeiro, professor ou até mesmo um desconhecido na Internet (você pode encontrá-los facilmente utilizando o próprio Facebook ou pelo site <http://www.sharedtalk.com>) e tire todas as suas dúvidas.

Dê uma chance para o seu entendimento

Vamos supor que você acaba de ler o parágrafo quatro ou cinco do livro texto e não entendeu nada. Nesse momento você deve conscientemente violar as regras do ensino tradicional e fazer algo radical. Você precisa ignorar a dúvida e continuar adiante.



Se você não entendeu é interessante que ignore a dúvida por um certo tempo. Existem grandes chances de que sua dúvida simplesmente desapareça enquanto você avança no texto. Muitas vezes, podem surgir mais exemplos ou explicações mais detalhadas capazes de resolver seus problemas. Quando não se dá a menor chance ao entendimento, o aprendizado fragmenta-se, tornando-se ainda mais difícil.

Continue a ler as próximas seis ou sete lições do livro texto antes de começar a utilizar as outras ferramentas. Não ceda à tentação de dar uma pequena olhada no jornal ou na revista do novo idioma estudado. Continuar o curso no livro texto enquanto a revista ou os CDs esperam fazem você se sentir como se fosse uma criança, que precisa terminar o dever de casa para poder ir brincar. A situação é a mesma: assim como as crianças, é preciso que você tenha organização e disciplina. O livro texto e de atividades serão fundamentais para prepará-lo para desbravar terras bem mais interessantes, como as revistas e CDs.

Os flash cards, CDs, revistas e dicionários temáticos serão indispensáveis para acabar com o tédio da espera pelo seu dentista, cabeleireiro, ponto de ônibus ou qualquer outro lugar em que você precise ficar esperando sem fazer nada.

Agora que você já cumpriu a tarefa de aprender algumas lições do livro texto, é hora de utilizar, simultaneamente, todas as outras ferramentas.

Pegue a revista ou o jornal. Vá para o canto superior esquerdo da primeira página (caso seja um idioma ocidental, claro). Esse primeiro artigo será o seu dever de casa. Sem sombra de dúvidas, você terá muita dificuldade em lê-lo, mas deve tentar fazê-lo da melhor maneira possível.

Pegue a caneta marca-texto e grife todas as palavras ou expressões que você não entende no primeiro parágrafo. Não se preocupe se você marcar o parágrafo inteiro. Lembre-se de que você leu apenas algumas lições do livro texto e está apenas iniciando o seu aprendizado.

O próximo passo é separar seus cartões em branco. Olhe no dicionário a primeira palavra desconhecida.

- **Primeiro caso:** você encontrou no dicionário a palavra em uma forma idêntica à da revista

Neste caso, pegue um dos cartões em branco e anote de um lado o significado da palavra em português. Do outro lado do cartão, escreva o nome da palavra estrangeira recém-descoberta com um desenho que explique o seu significado. Acho interessante que você desenhe, para ir criando vínculos entre o novo idioma e o seu significado de forma direta, sem precisar passar pelo português;

- **Segundo caso:** você encontrou no dicionário a palavra em uma forma ligeiramente diferente da encontrada na revista.

Neste caso, você encontrou a palavra em uma forma bem semelhante à da revista, mas com um sufixo diferente. Você provavelmente achou o sentido da palavra, mas por razões que



you desconhece está em uma forma diferente. Substantivos, adjetivos e verbos flexionam, concordando com diversos aspectos como gênero, número, pessoa... Independentemente de qual seja a razão para a palavra estar um pouco diferente, anote no cartão em branco a forma que está no dicionário e, no verso, coloque o seu significado seguido de um desenho. Se o significado está claro, não se preocupe com o fato de ela estar escrita na revista ou jornal de uma forma diferente. Quando estudar gramática em seu livro texto (ou na própria gramática) sua dúvida será esclarecida. Caso o significado encontrado não se encaixe no texto, anote essa dúvida para poder tirar com seu tutor ou amigo estrangeiro.

- **Terceiro caso:** você não encontrou no dicionário a palavra ou qualquer outra semelhante.

Neste caso, inclua essas palavras na lista de dúvidas a serem esclarecidas por seu professor ou amigo estrangeiro.

Mantenha os cartões com você

Após a leitura do primeiro parágrafo, você provavelmente já terá bastantes cartões com as traduções das palavras. Organize todos eles em uma carteira e a mantenha com você durante todo o dia. Sempre que tiver a oportunidade, dê uma olhada neles. É interessante que você divida morfológicamente os cartões, classificando-os pela cor: verde para os substantivos, vermelho para os adjetivos, e assim por diante. Você encontra a classe morfológica de cada palavra no próprio dicionário.

Para o alto e avante!

Agora, você está pronto para o segundo parágrafo. Você perceberá que ele será bem mais fácil, visto que provavelmente estará lidando com o mesmo assunto do primeiro parágrafo. Dessa forma, várias palavras irão se repetir. Perceba como existem menos palavras grifadas no segundo parágrafo. Não importa se são palavras repetidas. Se você as aprendeu usando os flash cards com o vocabulário do primeiro parágrafo, está tudo certo. Siga para o terceiro parágrafo.

Não trapaceie! Não existe nada pior do que tentar enganar a nós mesmos. Não deixe que uma possível falta de interesse na primeira reportagem estudada faça você saltar para a reportagem seguinte. Lembre-se da importância da organização e disciplina.

Enquanto for terminando a reportagem, você vai perceber que existirão cada vez menos palavras grifadas. Em contrapartida, você terá cada vez mais cartões. É importante que você faça um rodízio dos cartões que levará na carteira. A seleção dos cartões é bem simples: carregue aqueles nos quais tem mais dificuldade. Quando tiver aprendido os cartões mais difíceis, troque por outros. Mais tarde, retome os cartões já aprendidos só para testar seus conhecimentos.



CDs e MP3

Durante grande parte da história mundial, não era possível que algum autodidata (como você) aprendesse sozinho a pronúncia de um idioma. O aprendiz tinha de ficar estudando pela pronúncia ensinada no dicionário.

Com o surgimento do gravador, e posteriormente dos gravadores portáteis e mp3 players, ficou bem mais fácil aprender novos idiomas. Basta colocar os fones de ouvido e pronto: você estará pronto para estudar em seu tempo ocioso e improdutivo. É claro que as facilidades tecnológicas não substituem o estudo formal, mas definitivamente ajudam bastante.

Você está com o curso em áudio adequado?

A não ser que você esteja ouvindo um curso de áudio no idioma errado, seu curso de áudio terá grande serventia em sua empreitada. É claro que existem cursos bons e ruins de áudio, mas, de qualquer forma, ele só acrescentará ao seu aprendizado de um novo idioma. No mínimo, é uma excelente fonte de frases pronunciadas por nativos no idioma estudado.

Você não precisa se limitar a estudar apenas um curso de áudio. O ideal é ter um acervo de cursos, para poder navegar por diversos temas e didáticas diferentes. Particularmente, gostei muito do curso de áudio Pimsleur. O único problema é que ele é destinado a americanos que desejam aprender um novo idioma. Dessa forma, é preciso que você seja fluente no idioma inglês para poder acompanhá-lo.

Quando se sentir preparado, desafie o walkman ou mp3 player para um duelo: comece desde o início e veja se você é capaz de entender todos os diálogos. Ao sinal do fim da lição, interrompa o curso e veja se você conseguiu identificar todos os componentes dos diálogos.

O Método Linkword

Linkword é um sistema mnemônico promovido por Michael Gruneberg nos anos 1990, para aprender novos idiomas. O método baseia-se na semelhança entre sons e palavras.

O processo envolve a criação de uma imagem mental que vincula as palavras dos dois idiomas. Essa imagem, geralmente, é localizada em um ambiente bem conhecido pelo estudante.

- **Exemplo 1:** suponha que você pretende vincular a palavra inglesa ao seu significado no português: paz. Para isso, basta que você imagine em sua jornada uma piscina (peace) cheia de pombas brancas (paz).
- **Exemplo 2:** imagine que agora você queira aprender a palavra italiana spiega, que significa explicar, em português. Nesse caso, basta que você imagine em sua jornada aleatória uma



espiga (spiega) de milho dando aulas e escrevendo no quadro-negro.

- **Exemplo 3:** ventana, em espanhol, significa janela. É possível que você imagine sua amiga Ana em sua jornada aleatória fechando de forma agressiva uma janela.

O método não é uma inovação de Gruneberg. O famoso mnemonista Harry Lorayne já escreveu sobre um método similar em seu best-seller: *Super Power Memory*, da década de 1950. Os prós e contras deste método, e suas variações, têm sido muito discutidos. Uma de suas maiores desvantagens é que se trata de um método exaustivo – inicialmente pode ser muito difícil criar imagens para cada palavra a ser aprendida. Apesar disso, com a prática é possível memorizar centenas de palavras em poucas horas.

A Cidade do Vocabulário

Essa técnica, desenvolvida por Dominic O'Brian, fundamenta-se na ideia de que um vocabulário básico é composto por coisas facilmente encontradas em um bairro, cidade ou vila. Assim, o estudante deve escolher uma cidade com a qual se familiarize e alocar imagens (usando as associações diretas entre a palavra estrangeira e a de seu idioma) em cada local por ele conhecido.

As palavras devem estar associadas a locais onde elas realmente seriam encontradas. Assim, palavras (imagens) relacionadas à padaria devem estar na padaria; aquelas referentes a vegetais e verduras devem estar no supermercado; e assim por diante.

Lembrando gêneros

Distinguir gêneros (feminino e masculino) em um idioma é bastante complicado. A fim de solucionar esse problema, propõe-se uma divisão de sua cidade imaginária em duas regiões: uma destinada para imagens masculinas e outra para as femininas. Essa divisão pode ser feita por avenidas, rios ou qualquer outro marco físico.

Algumas críticas ao método

Uma crítica ao método é a impossibilidade de se vincular a uma mesma palavra diversos significados. Na realidade, as palavras, geralmente, têm vários significados diferentes, e é preciso que os estudantes consigam identificar cada um deles. Por esse motivo é que essa técnica deve ser utilizada como uma ferramenta inicial e não como um método único de abordagem do idioma.



Isso basta?

Vale salientar que esse não é um novo método de ensino de idiomas. Na verdade, trata-se de uma ferramenta capaz de promover a aquisição de um vocabulário rico em um curto espaço de tempo. Seu emprego, aliado aos métodos formais de aprendizado, otimizará seu desenvolvimento de forma fantástica.

Quando começar

Só existe um período da sua vida em que decisões acertadas podem ser definidas: hoje. Não espere a “hora certa” para iniciar o seu aprendizado. As grandes conquistas são feitas justamente nos momentos de maior dificuldade. Lembre-se também de não ser muito rígido com você mesmo. Apesar da importância da disciplina, não deixe que pequenas falhas e dificuldades adiem o seu aprendizado. As pessoas bem-sucedidas não são perfeitas; são pessoas que também erram. A diferença é que elas não desistem. Boa sorte!

O que são organizadores gráficos?

Há milhares de anos, o ser humano tem codificado a informação em organizadores gráficos. Antes da invenção da escrita, o homem pré-histórico já usava desenhos para descrever seu dia a dia ou até mesmo para se comunicar com seus pares; portanto, não é de admirar que seja mais fácil compreender informações na forma de O. G. (organizadores gráficos) em vez de um texto convencional.



Exemplo de anotação rupestre



A melhor maneira de explicar organizadores gráficos é pelo exemplo, de modo que lhe proponho analisar o organizador gráfico – nesse caso, um mapa conceitual – da próxima página. Comece pelo topo e vá seguindo o sentido das setas, absorvendo cada informação, e, quando atingir alguma bifurcação, pense no que ela significa. Parabéns! Em poucos segundos você obterá uma visão geral dos conceitos a serem explanados nessa introdução.

O. G., portanto, são diagramas que usam metáforas visuais ou métodos para tipificar a informação. Cada forma, linha, seta, símbolo ou até mesmo figura tem um significado especial, de acordo com o tipo de O. G. Esses diagramas também usam cores, tamanho e até mesmo o posicionamento dos conceitos para incluir ainda mais dados. Por exemplo, para mostrar a importância de determinado conceito, pode-se escrevê-lo com letras enormes ou até mesmo pintá-lo de vermelho ou de outra cor que se considere mais conveniente. Juntos, todos os elementos utilizados tornam os O. G. uma ferramenta riquíssima em informação.

Tipos de organizadores gráficos

Nesta seção, explicaremos os tipos mais comuns de organizadores gráficos e você poderá perceber que todos possuem diversos elementos das quatro estruturas básicas que acabamos de descrever.

Todo diagrama possui pontos fortes e fracos, e com isso quero dizer que não existe um tipo de organizador gráfico bom ou ruim, mas que existe, sim, a escolha correta ou incorreta de um para determinado tipo de anotação.

Ainda que os diagramas que apresentaremos tenham sido desenvolvidos por especialistas, nada impede que criemos nossos próprios tipos de anotações. Por exemplo, se quiser criar um mapa conceitual que utilize cores para identificar semelhanças ou diferenças entre conceitos, esteja à vontade. Se quiser criar um quadro sinótico (organizador gráfico de contraste) que contenha figuras e desenhos, também esteja à vontade. O importante é utilizar o melhor de cada técnica de acordo com seus objetivos.

A seguir, veja os principais tipos de organizadores gráficos.

- **Fluxograma (tomada de decisão):** muito utilizado em telemarketing, baseia-se em condicionais do tipo: “se... então... senão...”;
- **Diagrama de Venn (Euler):** criado por volta de 1880, por John Venn, esse diagrama mostra todas as relações logico-hipotéticas existentes entre um número finito de conjuntos; é utilizado em muitos campos, incluindo probabilidades, lógica, estatística e ciência da computação;
- **Quadro sinótico:** organizador gráfico do tipo contraste, ideal para comparar as semelhanças e diferenças entre diversos conceitos ou categorias;



- **Mapa pictorial:** muito utilizado no ensino médio e fundamental, principalmente em matérias como geografia ou biologia, utiliza figuras para exemplificar processos ou eventos;
- **Chaves dicotômicas:** assim como o flowchart, as chaves dicotômicas são baseadas em tomadas de decisão; em geral, possuem diversas subcategorias e costumam ser muito utilizadas por biólogos;
- **Espinha de peixe:** também conhecido como diagrama “de causa e efeito”, ajuda o leitor a compreender os fatores que contribuem para um problema ou questão a ser debatida;
- **Cíclico:** diagrama em que uma série de eventos interage para produzir uma série de resultados de maneira cíclica, não havendo nenhum ponto que marque o início ou o fim do ciclo;
- **Anotações de Cornell:** mescla palavras-chave e títulos para organizar anotações;
- **Linha do tempo:** usado para compreender a relação existente entre eventos e a época em que cada um deles ocorreu;
- **Flash cards:** pequenos cartões utilizados para a memorização de assuntos diversos;
- **Mapa mental:** criado por Tony Buzan, o mapa mental tem forte apelo visual e utiliza muitas cores e imagens; é, provavelmente, a forma mais conhecida de organizador gráfico e sinônimo de anotação eficiente, ainda que não seja aplicável a qualquer tipo de informação;
- **Mapa conceitual (IHMC):** criado por educadores, esse tipo de organizador gráfico é excelente para mostrar as relações entre conceitos diversos, hierárquicos ou não.



5 | Aumentando a concentração

De acordo com o dicionário Priberam, concentrar é: “(1) Reunir num centro. (2) Fazer convergir. (3) Condensar. (4) Aplicar num só objeto (a imaginação ou algum sentimento)”.

Você, provavelmente, já passou pela experiência de iniciar alguma tarefa importante e flagrar sua mente completamente tomada por pensamentos que não têm nada a ver com aquilo em que você deveria estar pensando. Ou, então, já passou pela experiência de estar lendo algum livro e, depois de algumas linhas, perceber que já havia lido toda aquela parte antes, mas sem a devida atenção. Como último exemplo, cito o estudante que, após três horas ininterruptas de estudo, percebe que não passou da primeira página da apostila. A falta de concentração é um dos grandes motivos pelos quais perdemos tempo, de modo que precisamos aprender a lidar com a atenção, aprendendo a controlá-la ao máximo.

Drona Archarya

Drona Archarya, o maior professor de arco e flecha que já existiu, possuía vários alunos, como Arjuna, Ashwathama, Yudhishthira e muitos outros, mas Arjuna era o melhor de todos. Uma vez, os alunos acusaram Drona de proteger Arjuna, que, segundo eles, não era tão bom. Então, Drona disse: “Amanhã faremos uma competição de arco e flecha para descobrir quem é o melhor arqueiro”.

No dia seguinte, Drona colocou um pássaro de madeira no alto de uma árvore, a muitos metros de distância, e disse: “Veem aquele pássaro de madeira no alto daquela árvore? Mirem em seu olho...”.

Então, o professor chamou Yudhishthira para realizar o teste.

Yudhishthira escolheu sua melhor flecha, colocou-a no arco e puxou a corda. Mas, antes que ele atirasse, Drona perguntou-lhe: “O que você vê?”. E Yudhishthira respondeu: “Vejo o sol, as nuvens e as árvores”, e soltou a corda de seu arco. A flecha saiu com bastante velocidade, mas tocou o solo a vários metros do alvo.

O próximo estudante foi Ashwathama.

Assim como Yudhishthira, ele escolheu sua melhor flecha, colocou-a no arco e puxou a corda. Antes que ele atirasse, Drona perguntou-lhe o que via. “Eu consigo ver o pássaro de madeira, as folhas à sua volta e uma pequena lagarta em um ramo próximo ao galho”, ele respondeu. Ashwathama levou o público ao delírio, pois a maioria dos presentes mal conseguia enxergar



o pássaro, quanto mais todos aqueles detalhes. Finalmente, ele soltou a flecha, que saiu com velocidade em direção à árvore em que o pássaro de madeira estava. No entanto, apesar da visão fantástica de Ashwathama, a flecha alcançou apenas as raízes da árvore.

Em seguida, diversos outros estudantes tentaram atingir o olho do pássaro de madeira, mas nenhum obteve resultado mais satisfatório que Ashwathama.

Finalmente, chegou a vez de Arjuna.

De maneira semelhante a todos os concorrentes anteriores, ele selecionou a melhor de suas flechas, colocou-a em seu arco e puxou a corda. Veja a seguir o diálogo travado entre ele e seu mestre, enquanto a corda ainda estava sendo esticada:

Drona: O que você vê?

Arjuna: O olho do pássaro.

Drona: Você vê a árvore?

Arjuna: Não.

Drona: Você vê o galho?

Arjuna: Não.

Drona: “Você vê o pássaro?”

Arjuna: Não.

Drona: Então, o que mais você consegue ver, Arjuna?

Arjuna: Nada, eu só vejo o olho do pássaro.

Em seguida, Arjuna soltou sua flecha, que saiu com velocidade.

No entanto, ao contrário dos outros competidores, a flecha de Arjuna acertou o olho do pássaro com enorme precisão.

Você sabia que surgem em sua mente a média de 50 mil pensamentos diversos todos os dias? Alguns são claramente nocivos. Por exemplo, suponha que você seja concurseiro e a maioria desses 50 mil pensamentos sejam do tipo: “Ah, mas passar em concursos é para os outros, não para mim”, “Mas minha vida é tão difícil e ruim! Por que para os outros é tão mais fácil?”, “Essa é minha última chance de passar em concursos. Na próxima, não terei como pagar cursinho”. Outros são igualmente nocivos, ainda que camuflados de bons pensamentos, como quando você pensa na pessoa amada ou no lazer no momento em que deveria estar estudando para o concurso público. Finalmente, alguns desses 50 mil pensamentos são extremamente benéficos; são pensamentos positivos e completamente compatíveis com aquilo que você precisa pensar naquele momento, como, mantendo-nos no exemplo dado, a matéria do concurso público. Assim, aumentar o foco ou a habilidade de concentração é simplesmente aumentar sua habilidade em focar-se nos pensamentos adequados.



Quem se concentra em algo faz aumentar aquilo em que se concentrou. Pessoas que costumam concentrar a atenção em pensamentos negativos, costumam se tornar escravas de tais pensamentos, perdendo completamente a habilidade em guiar a própria vida. Você, provavelmente, já ouviu histórias de atletas ou de executivos de sucesso, e ainda que essas histórias sejam as mais diversas possível, existe um denominador comum: a concentração. Pessoas de sucesso possuem uma enorme capacidade de concentrar-se em sua meta; elas colocam suas metas como prioridades e correm em busca de concretizá-las. Assim, diariamente, essas pessoas treinam sua habilidade em concentrar-se, ainda que muitas não percebam que estão fazendo isso.

Infelizmente, muitos de nós não conseguem se concentrar corretamente. Muitos de nós, por mais que tentem, não conseguem se focar em apenas uma tarefa. Os motivos pelos quais isso pode acontecer são vários: excesso de estímulos simultâneos, execução de mais de uma tarefa ao mesmo tempo (mutitarefa), tarefas mais agradáveis concorrendo com aquela a ser executada ou, até mesmo, o “sonhar acordado”, tão comum a algumas pessoas. Distrair-se é muito fácil. Para piorar as coisas, quanto mais pensamos em nos concentrar, mais nos distraímos. Você já passou pela experiência de tentar aumentar sua concentração, por exemplo, nos estudos? Após um pequeno devaneio, você pensa: “Nossa, preciso aumentar minha concentração! Puxa vida, eu sou distraído demais, tenho que dar um jeito nisso. Sou tão distraído que...”. Essa sequência de pensamentos era o que você precisava para se distrair ainda mais. Veja a seguir algumas maneiras bem mais eficazes para melhorar sua capacidade em se concentrar.

O que torna possível a concentração?

Existem diversos fatores que podem lhe impedir de concentrar-se em determinada tarefa. Abaixo, listo alguns desses fatores:

- Distrações internas;
- Distrações externas;
- Estresse, preocupações e ansiedade;
- Excesso de informação.

Distrações externas

As distrações externas estão em todos os lugares e qualquer um está sujeito a elas, pois são decorrentes do ambiente em que se realiza a tarefa. Desse modo, qualquer contingência ambiental que possa atrapalhar nossa concentração é uma distração externa: a temperatura inadequada, a cadeira desconfortável, o telefone que não para de tocar, a pessoa que insiste em conversar enquanto você realiza a tarefa ou até mesmo uma calça apertada. Ainda que essas pequenas distrações possam parecer inofensivas, qualquer desconforto físico tem algum impacto em nossa habilidade de nos concentrarmos.



Barulho

O barulho é, provavelmente, uma das causas mais comuns para a distração. Um telefone que não para de tocar, o cachorro que não para de latir ou até mesmo o bebê que não para de chorar, tudo pode ser motivo de distração.

Nesses casos, o ideal é escolher um local distante e silencioso para estudar; uma biblioteca ou até mesmo a cantina da faculdade podem ser a solução para esse tipo de problema. Outra solução é buscar realizar suas tarefas de madrugada, mas só vale a pena quando não se precisa acordar cedo no dia seguinte.

Se trocar de ambiente não for uma opção, você também pode optar por utilizar fones de ouvido para bloquear os incômodos ruídos do ambiente em que se encontra.

Iluminação inadequada/desconforto

A falta de concentração também pode ser decorrente de iluminação inadequada ou de desconforto visual. Nesses casos, certifique-se de que seu ambiente seja iluminado e confortável o suficiente. Se insistir em se concentrar num ambiente desconfortável e com pouca iluminação, dificilmente você conseguirá realizar sua tarefa da melhor maneira possível.

Condições perfeitas!

Ok, você está num ambiente extremamente silencioso, confortável, bem iluminado e tem à mão todo o material necessário para a execução da tarefa. Por que, ainda assim, é difícil se concentrar? Por que, em condições ideais, você insiste em pensar em coisas que não têm nenhuma relação com a tarefa a ser executada? Que outras distrações podem estar agindo e inibindo sua concentração?

Distrações internas

É nas condições ideais para execução da tarefa que surgem as distrações internas, ou seja, pensamentos que não têm nenhuma relação com a tarefa a ser executada. Talvez, você decida que está cansado ou com fome a ponto de não ser capaz de realizar sua tarefa, ou que não está motivado para realizá-la, e passe a contaminar-se com diversos pensamentos intrusivos que insistem em convencê-lo de que é bobagem insistir na execução da tarefa, ainda que ela seja extremamente importante. A distração interna surge também quando se sonha acordado. Quem nunca se flagrou pensando no jogo de futebol do campeonato brasileiro enquanto deveria estar concentrado em alguma tarefa importante?



Algumas vezes, a própria falta de concentração atrai pensamentos intrusivos e negativos envolvendo a conclusão da tarefa. Em geral, após nos flagrarmos com pensamentos intrusivos, passamos a ter novos tipos de pensamentos intrusivos: “Sou um fraco por não conseguir realizar essa tarefa”, “Sou o pior ser de todo o universo, como não consigo me concentrar?” ou até mesmo “Tenho certeza que não vai dar tempo” são apenas alguns exemplos de distrações internas decorrentes do atraso na conclusão de determinada tarefa.

Qualquer que seja o tipo da distração interna, é preciso interrompê-la, e a maneira mais comum de saber quando se deve fazer isso é monitorando-se. Após flagrar-se com algum pensamento intrusivo, procure interrompê-lo e retomar a tarefa que fora interrompida.

A seguir, temos alguns exercícios para que você pode diminuir essas interferências internas.

Exercícios para aumentar a concentração

Além das dicas listadas anteriormente, é possível exercitar a concentração. Ainda que poucas pessoas conheçam esses exercícios, muitas já passaram por algum treinamento desse tipo. Por exemplo, pela necessidade, algumas pessoas acabam desenvolvendo a habilidade em trabalhar ou estudar em ambientes extremamente adversos, como uma casa ou escritório muito barulhento. É claro que, sempre que possível, é importante controlar o ambiente externo; no entanto, muitas vezes, isso se torna impossível. Assim, esses exercícios servirão para você treinar sua concentração e chegar a níveis nunca antes alcançados.

Antes de explicar os exercícios propriamente ditos, vamos às orientações:

- **Escolha um local adequado.** Escolha um local em que você possa realizar os exercícios sem nenhuma distração: sem telefones, sem pessoas, pouco barulho etc. Ainda que os exercícios melhorem sua habilidade em lidar com todas as distrações do ambiente externo, não é bom que elas existam durante o treinamento;
- **Sente-se em uma cadeira da maneira mais relaxada possível.** Ainda que sentar-se cruzando as pernas seja muito comum, essa não é a posição mais adequada. Nota importante: sentar-se o mais relaxado possível não é recostar-se na cadeira como se estivesse deitado. Permaneça relaxado ao máximo, mas sem atrapalhar sua postura, mantendo pernas e tronco em um ângulo de aproximadamente 90 graus;
- **Utilize um despertador.** Em geral, os exercícios terão duração de cinco minutos, exceto quando vier especificada duração diferente. Desse modo, programe o despertador para esse tempo, e lembre-se de mantê-lo fora de seu campo de visão, pois ficar olhando as horas poderá prejudicar bastante seu exercício;
- **Anote suas distrações.** Em alguns exercícios, você poderá contabilizar as distrações que teve. Nestes, procure anotar o número de pensamentos intrusivos que surgiram. Sempre que identificar algum pensamento que não seja pertinente ao exercício, anote um tracinho

☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

- [illegible]

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO E APRENDIZAGEM ACCELERADA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
 CONFORME A LEI Nº 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTA MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Concentrando-se visualmente

Escolha algum objeto para se concentrar: pode ser a chama de uma vela, uma rosa, uma caneta, um relógio etc. As únicas condições são:

- O objeto deve estar no mesmo nível dos olhos, pois essa é uma maneira de não forçar a coluna durante o exercício;
- O objeto deve ter um tamanho adequado, não podendo ser pequeno como uma formiga, pois não possuirá detalhes suficientes para prender a atenção, nem grande como uma parede ou porta, pois será difícil observá-lo de uma só vez.

Após cada distração, você deve fazer o tracinho correspondente àquela distração numa folha à parte e reiniciar o exercício – não se esqueça disso! E, ao final, lembre-se de fazer um X nos quadradinhos de práticas diárias.

Concentrando-se na audição

Escolha uma música rica em instrumentos musicais para realizar esse exercício (músicas eruditas são as ideais). Em seguida, escolha um dos diversos instrumentos e procure concentrar-se apenas nele durante a execução da música. Mais uma vez, o exercício durará apenas 5 minutos. Assim, procure escolher uma música erudita que seja mais longa que isso. A cada pensamento divergente, não se esqueça de anotar sua distração. Ao final dos 5 minutos, o despertador deverá tocar, avisando o final do exercício. Lembre-se: nunca deixe qualquer relógio nas proximidades, ou as horas poderão tirar sua concentração.

Concentrando-se no tato

Escolha um objeto que possua muitos detalhes em relevo e, em seguida, com os olhos fechados, concentre-se apenas em seu tato e nos detalhes em relevo desse objeto. A cada pensamento que tire sua concentração, abra os olhos, anote a distração e reinicie o exercício.

Concentrando-se no olfato

Escolha alguns produtos que exalem um odor forte e não tóxico, tais como cebola, café, alho, casca de mexerica etc. (vale inclusive meia usada) e coloque-os lado a lado. Quando os cheiros começarem a se misturar, procure identificar cada um deles.



Exercício da imobilidade 1

Sente-se confortavelmente em uma cadeira e veja quanto tempo consegue permanecer nessa posição, mexendo-se o mínimo possível. Durante o exercício, que não é tão fácil como parece, concentre-se e verifique se não está realizando qualquer movimento involuntário. Inicialmente, procure realizar o exercício durante cinco minutos e vá aumentando esse tempo progressivamente, até chegar a vinte minutos.

- **DICA:** Procure não contrair os músculos durante o exercício. O ideal é manter-se imóvel e o mais relaxado possível durante a prática. Com o passar do tempo, você irá se sentir cada vez mais relaxado após esse exercício.

Exercício da imobilidade 2

Sente-se em uma cadeira confortável, com a cabeça erguida, o queixo para fora e os ombros para trás. Em seguida, levante o braço direito até que ele esteja na altura do seu ombro apontando para o seu lado direito e, movendo apenas a cabeça, fixe o olhar nas pontas dos dedos, mantendo o braço completamente parado por um minuto. Após esse período, repita o exercício com o braço esquerdo. Quando você for capaz de manter os braços perfeitamente estáveis, aumente o tempo do exercício para cinco minutos com cada braço.

- **DICA:** Durante o exercício, mantenha as palmas das mãos viradas para baixo. Desse modo, a posição ficará um pouco mais confortável. Lembre-se também de sempre olhar para as pontas dos dedos, pois desse modo fica mais fácil observar se seu corpo está realizando algum movimento involuntário.

Exercício da imobilidade 3

Encha um copo pequeno de água, segure-o firmemente com a mão direita e estique o braço, de modo que o copo fique à sua frente. Em seguida, procure fixar o olhar na parte superior do copo, sem movimentá-lo (qualquer movimento involuntário será facilmente identificado pelas pequenas ondulações que se formarão na água). Agora, segure o copo com a mão esquerda e repita o exercício.

Exercício da flexão dos dedos

Sente-se a uma mesa com as costas eretas, a cabeça erguida e os ombros para trás. Em seguida, coloque as mãos sobre a mesa, cerrando os punhos e mantendo o polegar dobrado sobre os dedos. Mantenha as costas das mãos viradas para a mesa e fixe o olhar sobre o punho por algum tempo. Em seguida, estenda o polegar bem lentamente, mantendo toda a sua atenção neste ato. Procure concentrar-se neste movimento como se fosse um ato de extrema importância. Após estender o polegar, procure estender cada um de seus dedos gradualmente, até que tenha estendido todos. Terminados os movimentos, faça o caminho inverso, dobrando cada



dedo gradual e lentamente. Primeiro, faça o exercício com a mão esquerda. Depois, com a direita. Repita a sequência de movimentos até que tenha feito cinco vezes com cada mão. Em alguns dias, você será capaz de repetir esse movimento até dez vezes com cada mão.

- **DICA:** Grandes são as chances de que, de início, os exercícios propostos sejam extremamente cansativos e tediosos. No entanto, quem disse que seria fácil? Com o passar do tempo, eles se tornarão cada vez mais fáceis. É preciso manter a atenção durante todos os movimentos; por isso, procure evitar o automatismo para que os exercícios não percam o valor. Enquanto estiver se exercitando, deixe de lado problemas pessoais, tarefas a serem executadas ou distrações externas. Realize a tarefa como se fosse a atividade mais importante a ser executada naquele momento;
- **DICA:** Você pode criar uma variedade de exercícios como estes, mas lembre-se sempre de que eles devem ser simples e que a atenção tem de manter-se concentrada na parte móvel do corpo. À primeira vista, exercícios assim podem parecer inúteis, mas, com o passar do tempo, você perceberá um controle muito maior sobre seus movimentos musculares e, por conseguinte, em habilidade para concentrar-se.

Concentrando-se em seu interior

Deite-se de uma maneira extremamente confortável, procurando relaxar ao máximo todos os músculos de seu corpo. Em seguida, feche os olhos e concentre-se nos batimentos do seu coração, sem dar atenção a qualquer outra coisa. Procure visualizar mentalmente seu coração, concentrando-se na maneira como ele bombeia sangue para todas as partes de seu corpo. Visualize o caminho percorrido pelo sangue em suas veias e artérias e procure imaginá-lo entrando em cada um de seus órgãos. Caso alguma parte de seu corpo esteja cansada ou dolorida, imagine que um suprimento extra de sangue e de oxigênio está se dirigindo àquela região, com o objetivo de aliviar a dor e o cansaço. Por exemplo, imagine que você trabalhou o dia inteiro digitando no computador e ficou com os olhos extremamente cansados. Nesse caso, imagine um fluxo maior de sangue indo em direção a seus olhos. Alguns mestres iogues possuem tanto controle sobre esse exercício que são capazes de controlar completamente a pulsação, sendo capazes até mesmo de diminuí-la ou aumentá-la utilizando apenas a meditação. Compreendo que ser capaz de controlar os batimentos cardíacos não seja do interesse de todos; no entanto, são inegáveis os benefícios que tais exercícios podem trazer para nossa habilidade de concentração.

Concentrando-se no sono

Apesar de muito simples, este exercício, também conhecido como o método da água, é ótimo para a indução do sono. Coloque um copo cheio de água filtrada em uma mesa ou estante em seu quarto, sente-se e fixe o olhar na água e em eventuais bolhas que possam surgir. Por fim, diga para si mesmo “terei uma noite calma e relaxada”, beba a água e vá se deitar. Com o passar do tempo, você conseguirá acalmar a mente e induzir o sono cada vez mais rapidamente.



Exercício de respiração

Sente-se em uma cadeira confortável com a cabeça erguida, o queixo para fora e os ombros para trás. Pressione a narina direita com o dedo indicador da mão direita e inspire profunda e lentamente pela narina esquerda, enquanto conta até dez. Em seguida, desobstrua a narina direita e, com o dedo indicador da mão esquerda, pressione a narina esquerda e solte o ar lentamente pela narina direita, também contando até dez. Agora, faça o contrário, deixando o ar entrar pela narina direita e soltando-o pela esquerda. Procure realizar o exercício ao menos três vezes com cada narina.

Apenas mais cinco

Se você estiver no meio de uma tarefa e prestes a desistir dela, engane sua mente e proponha: “Vou fazer ‘apenas mais cinco’ e parar para fazer o que quero”. Podem ser mais cinco páginas de leitura, mais cinco exercícios a serem resolvidos, mais cinco pratos a serem lavados, não importa. Após terminar aqueles “cinco” que você havia se disposto a fazer, faça outro acordo e se disponha a fazer “apenas mais cinco”. É uma maneira de utilizar o gradiente de meta como estratégia para aumentar seu foco. Após utilizar essa técnica uma ou duas vezes seguidas, sua concentração voltará normalmente e você não precisará mais desse artifício novamente.

Só mais 10 minutos

Essa é uma variação da técnica “apenas mais cinco”, só que baseada em tempo e não em quantidade de tarefas a serem executadas. Por exemplo, suponha que, hoje, numa hora do dia predeterminada, você precise estudar Direito Civil. Caso sinta preguiça e hesite em iniciar o estudo, combine consigo mesmo: “Vou estudar ‘apenas dez minutinhos’ e depois volto a descansar”. Em geral, a dificuldade em executar tarefas e concentrar-se está em começar... Após iniciado os dez minutos, você, fatalmente, ficará muito mais tempo executando a tarefa.