

Aula 010- A MELHOR FORMA QUE ENCONTREI DE ESTUDAR

Fala pessoal, estamos mais uma vez aqui para mais um vídeo do nosso reservatório de dopamina. Hoje um vídeo muito pedido na realidade, eu já queria gravar esse vídeo há algum tempo, mas muitas pessoas pediram esse tema, porque é uma coisa realmente interessante, já que a gente está aqui em um ambiente onde a gente está buscando um aperfeiçoamento pessoal e profissional. Muita gente acabou pedindo muito esse vídeo aqui, mas de qualquer maneira era um vídeo que já estava na lista dos vídeos que eu iria fazer. Então, hoje a gente vai falar sobre como que eu estudo. Vocês já têm um vídeo aqui dentro do RD que eu falo sobre onde eu busco artigos científicos. Eu estudo hoje 80%, talvez 90% dos conteúdos que eu leio hoje e estudo são de artigos científicos, no entanto eu ainda leio eventualmente um livro ou outro, mas a maioria dos estudos que eu tenho estudado hoje são de artigos científicos.

Por que de artigos científicos? Porque os livros textos trazem o tema de forma um pouco mais generalizada e também não é tão atual. Normalmente os livros textos demoram muito para traduzir o conhecimento, porque primeiro se publica em artigos científicos e só depois isso é passado para o livro texto. Então, normalmente é um conteúdo mais desatualizado. E como eu trago sempre para vocês conteúdos atualizados, eu busco majoritariamente em artigos científicos, quais as revistas que eu procuro meus artigos científicos, que eu leio. Então vai lá naquele vídeo que você encontra essa informação, não falaremos dela aqui. Antes de mais nada, eu gostaria apenas de lembrá-los que, muito provavelmente, já está na caixa do seu e-mail um e-mail de uma Masterclass que eu vou abrir em março, a Masterclass se chama As Regras do Jogo.

É uma Masterclass que vai ser oferecida agora em março, as inscrições vão abrir lá pelo dia, não lembro exatamente, acho que daqui a duas semanas, não sei quando você está assistindo esse vídeo, pode ser que você esteja assistindo no futuro, que já passou essa Masterclass, então comenta aí se você quer de novo a masterclass caso você esteja assistindo no futuro. Mas de qualquer maneira, para você que está vendo esse vídeo atualizado, e um dos benefícios de você acompanhar o RD de forma atualizada semanalmente, cada vídeo que sai, é você ter essa informação antes das outras pessoas. Então, provavelmente já está no seu e-mail, confira o seu e-mail que está lá. Outra coisa, muito bacana, está rolando os grupos do Telegram, então os grupos do Telegram tem em algum lugar aqui dentro da Hotmart, tem um link para você entrar nos grupos do Telegram, tem o grupo do RD Avisos, que é onde só o Aspira consegue mandar mensagem e a gente avisa que saiu vídeo novo, que vai ter algum evento, a gente quer fazer um evento presencial esse ano, já estou avisando vocês, vai ser tudo avisado lá no grupo RD Avisos, então participe do grupo RD Avisos, tá?

A gente tem mil pessoas lá dentro e duas mil e poucas pessoas aqui. Então tem muita gente que não está lá no RDAvisos. O grupo do RDAvisos está por aí, procure aí. Vai ter algum lugar aí onde vai estar o link do Telegram. Acho que tem grupos no início lá, a próxima começa por aqui. Além disso, tem os grupos do RDNetworking, que é um grupo aberto onde vocês podem conversar. E dentro desse grupo o pessoal organizou um clube do livro científico. Então também tem o clube do livro científico que a gente colocou aqui dentro da Hotmart e está lá nessa mesma sessão de grupos para você entrar no clube do livro científico, que é um grupo da galera aqui de dentro. Além disso se criaram dois outros grupos, um grupo de supervisão para psicólogos, onde os psicólogos, e aí parece que o pessoal, eu não sei, eu não estou nesses grupos, mas parece que o pessoal está exigindo que você comprove que é psicólogo apresentando o seu CRP, o seu número do Conselho Regional de Psicologia, para provar que você é mesmo psicólogo, porque vão discutir caso clínico, etc.

Então, caso você é psicólogo e não saiba disso, tem esse grupo também. E aparentemente criaram um grupo para estudantes de psicologia também. Então, se você é estudante de psicologia, está por aí também esse grupo. E pessoal, parece que o pessoal também está criando grupo por

estados para eventualmente se encontrar. Então, galera do Rio Grande do Sul, galera de Santa Catarina, galera do Paraná, São Paulo, Rio, etc, etc, etc. Parece que alguém estão se organizando, acho que pelo RD Network, pelo grupo RD Network, em grupos por estado do Brasil, para eventualmente a galera se encontrar e tomar um café ou alguma coisa assim.

Se você tem interesse nisso, entre aí nos grupos. Outro ponto galera, que eu gostaria de pedir muito para vocês e acho que está sendo bem bacana, está gerando uma sensação muito grande de grupo, está gerando uma sensação muito grande em espírito de equipe lá no Instagram, a galera do RD. E isso é muito massa, por quê? Porque vocês acabam fazendo muito networking. Então já tem uma galera da nutrição que conversou com um psicólogo, encaminhou um paciente, tem uma galera do marketing que viu que tem um psicólogo aqui que quer te arrumar um trabalho ali um para o outro, então...

O RD mesmo está elevando as pessoas do próprio RD por meio de networking, porque afinal de contas, se você está aqui dentro, você está pagando uma mensalidade para estar em um programa de desenvolvimento pessoal e profissional. E isso com certeza, cara, você encaminhar o seu paciente para um nutricionista, para um psicólogo, para um médico, eventualmente até para um advogado, um programador, alguma outra pessoa que precise de um serviço, que alguém aqui do RD oferece, isso é muito fantástico, porque você sabe que aquela pessoa, ela pelo menos passou por um crivo de que tem motivação suficiente para exercer um determinado trabalho, porque está dentro do RD e quer se desenvolver pessoal e profissionalmente.

Então isso é muito legal, está tendo um espírito de equipe aqui no RD. Eu fico muito feliz com isso, porque era essa, justamente essa, uma das principais intenções aqui do RD. É a gente juntar as pessoas de forma a unir, deixar pessoas com o mesmo propósito, no mesmo lugar. Então isso é muito bacana. Última coisa que eu quero pedir para vocês, quando vocês postarem alguma coisa que vocês estão fazendo, ao invés de me marcar, o meu Instagram é o Aspira está repostando tudo lá e vocês mesmos conseguem ver. Eu não reposto muito porque eu já posto muito story, mas o Rd está repostando tudo, então vocês mesmos conseguem ver quem faz parte do Rd. Isso é muito legal. Então marca lá no seu story sempre que você postar algo o Instagram do Rd.

Então pessoal, vídeo de hoje. Vídeo de hoje a gente vai falar sobre como eu estudo. Vocês já viram lá no vídeo que eu postei sobre onde eu encontro artigo científico? Eu estudo majoritariamente artigo científico hoje e todos eles, sem exceção, são artigos em inglês. Por que artigos em inglês, Wesley? Porque hoje a literatura científica é em inglês, a linguagem da ciência hoje é em inglês. Então, eu publico em inglês, o meu artigo é em inglês do mestrado, os meus artigos que estou escrevendo doutorado são em inglês, os americanos publicam em inglês, os italianos publicam em inglês, os espanhóis publicam em inglês, os chineses publicam em inglês, os coreanos publicam em inglês, os argentinos publicam em inglês, todo mundo publica em inglês, o mundo inteiro entrou num consenso provavelmente pela potência que é os Estados Unidos na área científica ou era pelo menos, a China está passando um pouco já, mas entraram num consenso que a língua é inglês, talvez no futuro se transforme em mandarim, a gente está tudo fudido porque vai ter que aprender mandarim, mas por enquanto é inglês, não tem perspectiva de mudança, então infelizmente hoje os artigos que eu leio são em inglês, mas eu trago aqui para vocês alguns, eu traduzo aqui para vocês alguns e explico para vocês.

No entanto, é importante às vezes começar a se expor. Eu uso o Google Tradutor, a gente dá um jeito quando a gente precisa e quando a gente quer. Então eu estudo majoritariamente artigos em inglês e eventualmente leio livros, só que como eu mencionei, livros são um pouquinho mais atrasados. Qual que é a ideia dos livros, pessoal? Quando você vai abrir um tópico novo de estudo, como por exemplo, agora eu estou começando a estudar um pouco mais microbiota intestinal. Eu quero me aprofundar mais esse ano porque é um tema que está muito quente na literatura e cada vez mais tem se mostrado que alterações no sistema nervoso central. Então hoje tem um eixo

muito bem estabelecido de intestino-cérebro. O seu cérebro parece que ele é muito modulado pelo seu intestino, consequentemente pelo que você come, etc.

E o que você bebe. Então sim, o que você come modula seu estado emocional também, principalmente via microbiota. Tem até um estudo muito bacana que mostrou que, publicado em 2016, um estudo muito emblemático, mostrou que se você pegar fezes de pacientes depressivos, humanos depressivos, pega as fezes deles e faz um transplante dessas fezes para um rato saudável, o rato começa a apresentar comportamentos depressivos. Um estudo publicado em um braço da revista Nature, muito interessante esse estudo, mostrando que o impacto que tem a microbiota intestinal, você consegue pegar a merda de um paciente deprimido, o cocô dele mesmo, faz um transplante com camundongo, o camundongo começa a apresentar comportamentos depressivos, que a gente consegue rastrear em laboratório.

Então, isso é muito importante, eu quero começar a estudar isso. Aí você vai me perguntar, por onde você começa a estudar isso? Quando eu vou abrir um tópico novo de estudo, eu começo a estudar por livros. Nesse caso, eu vou começar por esse livro aqui, que chama Alana Colin. Como os micro-organismos são a chave para a saúde do corpo e da mente. Só para vocês terem uma noção, olha só qual que é bacana a parte de trás desse livro, olha só. Depois vocês vão entender porque eu estou falando isso. Há muito mais coisas em seu corpo do que você poderia imaginar, cerca de 100 trilhões delas, para ser mais exato.

100 trilhões, coisa pra caramba. Para cada célula humana em nosso organismo, há outras 9 impostoras. Pegando carona, você não é formado apenas de carne e osso, sangue e músculo, mas também de bactérias e fungos. Não é um indivíduo, mas uma colônia, um ecossistema. Somos, tecnicamente, apenas 10% humanos. Por isso o título. Até pouco tempo atrás os micróbios eram vistos como invasores, inimigos, parasitas. Estávamos decididos a exterminá-los, mas a ciência vem revelando uma história bem diferente. Os micro-organismos comandam o nosso corpo e evoluíram numa relação de estreita simbiose com os humanos e é impossível ser saudável sem eles.

Nossa, eu tô... Que saco! Eu falo muito durante as consultas, então atendo os pacientes a semana toda e minha garganta vai pro ralo. Nesse estigante revolucionário, nesse livro em estigante revolucionário, a bióloga Lana Colen apresenta as últimas pesquisas, olha que interessante isso meu. As últimas pesquisas científicas mostram de que forma os micróbios que habitam o corpo determinam o nosso peso, o funcionamento do nosso sistema imunológico e até mesmo a nossa saúde mental. Além disso, mostra como as doenças modernas, obesidade, autismo, transtornos mentais, problemas intestinais, alergias e doenças auto-imunes, teriam uma causa comum, o fato de não estarmos cultivando uma boa relação com a nossa colônia pessoal de micro-organismos.

Essa nova perspectiva traz uma boa notícia. Ao contrário de nossas células humanas, nossa colônia microbiana pode ser alterada para melhor. Depois de 10% humano, você nunca mais vai enxergar seu corpo e sua vida da mesma forma. Então olha que interessante, essa pesquisadora do Imperial College of London, tem doutorado em Biologia Evolutiva pela mesma instituição, é zoóloga, viajou os quatro cantos do planeta e é especialista em morcegos e em doenças tropicais por acidente. É escritora e jornalista, blá blá blá. O que é legal de vocês pegarem livros quando vocês vão abrir um tópico novo de estudo, pessoal, isso é muito importante, prestem atenção aqui que eu estou dando uma dica de ouro para vocês, e às vezes eu tenho medo que eu dou as dicas para vocês e vocês não prestem atenção no que eu estou falando, sabe?

E aí o bicho pega, cara, porque vocês tem que prestar atenção no que eu estou falando. Então sempre que eu vou abrir um tópico novo de estudo, eu abro tópico novo de estudo na minha vida por livros, tá? E aí o livro normalmente tem que ser um livro de um autor, de um cientista, pode ser de um divulgador científico, pode ser de um divulgador científico, ou de um jornalista, às vezes os

jornalistas fazem ótimos livros de divulgação científica, mas o ideal é que seja de um autor. Então por exemplo, tem um livro aqui, esse livro aqui, chama A Vantagem Humana, como A vantagem humana. Como nosso cérebro se tornou super poderoso. Esse livro é da Suzana Herculano Roussel, que é uma neurocientista brasileira.

Hoje ela não mora mais no Brasil, mas ela foi a neurocientista que contou o número de neurônios que a gente tem no cérebro. E ela descobriu que nós não somos, entre aspas, mais inteligentes. Eu não gosto de falar essa palavra porque muitos animais são mais inteligentes que nós em diferentes coisas, em diferentes etapas. Por exemplo, um morcego é mais inteligente que uma criança de 2 anos, por incrível que pareça. Perdão, um corvo, não um morcego, um corvo. Enfim, tem borboletas, aparentemente são super criativas, corvo, um corvo, pra vocês terem noção, eles sabem fazer ferramentas, eles pegam um aramezinho, pegam o bico e entortam a ponta do arame para fazer um anzol para pescar minhoca.

Porra, cara, uma criança de 3 anos não sabe fazer isso, então é difícil esse conceito de inteligência. Mas vamos lá, vamos usar isso de forma... Um dia eu vou fazer uma aula sobre isso, tá? Mas esse livro aqui da Suzana Herculano, ela contou os neurônios, ela fez uma pesquisa científica, publicou uma série de artigos científicos na verdade, foi ela quem mostrou que a gente tem 86 bilhões de neurônios no cérebro e ela é... além dela fazer essas pesquisas, ela escreveu um livro e nesse livro ela conta como ela desenvolveu essas pesquisas. Então ela explica, ela bota os gráficos que ela encontrou no gráfico de artigo mesmo, só que traduzido para uma linguagem mais fácil de ler e de entender. Quando você quer estudar a neurobiologia do desenvolvimento ou a neurobiologia comparada, isto é, como é que o cérebro de um humano é relacionado ao cérebro de um elefante, por exemplo, você não tem que ler o artigo da Suzana Herculano-Rosel, porque você não vai entender nada, ou vai ser muito custoso para você entender aquilo.

Inicialmente você tem que ler o livro dela, porque no livro ela explica as análises estatísticas, ela explica exatamente o que ela encontrou, ela bota uns gráficos que são gráficos de artigo científico, você abre um novo tópico de estudo por livros. Tem um livro também chamado Por que nós dormimos, que é do Matthew Walker, que hoje acho que é o maior pesquisador do planeta sobre sono. Cara, você vai ver os papers dele, ele publica artigo científico na Nature, na Science. Na Science, o cara não é pouca coisa, o cara é monstro, o cara é gigante, o cara é sensacional, é um extraterrestre na área de sono. Aí você vai ver os artigos dele lá na Nature na Science, você vai ver um monte de gráfico, um monte de estatística e sei lá o que que você não vai entender bolhufas.

Então se você quer abrir um tópico de estudo sobre sono, começa pelo livro do autor dos artigos, porque eles fazem essa translocção entre o que é, o que os achados, os principais achados em artigos científicos para um livro didático e um livro fácil de você, teoricamente mais fácil de você entender. Obviamente qual que é o problema? Muitos desses livros em português foram lançados há oito, cinco anos atrás e só chega no Brasil depois. Então hoje eu vou começar a ler na realidade esse livro aqui chamado Who is in charge? Que é quem está no comando, que é um livro sobre livre arbítrio, que é um tema que eu estou estudando cada vez mais sobre determinismo e etc. E esse livro acho que ainda nem tem em português e foi lançado em 2011. Então, infelizmente a maior parte da literatura está em inglês, mas tem muita coisa em português, pessoal. Aí você vai se preocupar e vai falar, pô Wesley, aí eu não consigo...

Eu me desmotivei agora porque está tudo em inglês, não que você não sabe que existe em português, mas o tanto de conteúdo que você ainda não estudou, que já está disponível em português, não pode ser ignorado. Então, você não pode simplesmente... Ah, não vou estudar porque os livros são em inglês. Cara, quer começar? Esse... Quer começar? Esse... Quer começar?

começar esse vai para o do Matt Walker, porque nós dormimos o nome do livro e começa abre o

tópico novo de estudo por livro texto, não abre o tópico novo de estudo por artigo científico que vocês vão se embatatar. Depois que você lê os livros de divulgação científico, os livros escritos pelos autores, aí vocês vão para os livros, para os artigos. Então, por exemplo, a Suzana nesse livro aqui, ela cita um artigo que ela publicou, onde ela contou, o primeiro artigo lá publicado, que ela contou o número de neurônios. Cara, lê a explicação que ela deu aqui e depois lê o artigo, porque aí você já vai lendo o artigo sabendo o que o artigo diz, é muito mais fácil de entender e você consegue associar como é que os autores chegaram em determinadas conclusões. É assim que eu faço, sempre que eu vou abrir um tópico novo de estudo, eu tento procurar os livros que tem sobre aquele tópico novo de estudo, leio os livros daquele tópico novo de estudo e depois eu vou para os artigos científicos.

Sugiro que você faça o mesmo, isso vai facilitar bastante a sua vida. Aí você vai me perguntar, Wesley, mas então, beleza, eu entendi a lógica, eu entendi o racional, eu entendi o porquê que você faz isso. Agora me explica como que você estuda na prática, isto é, você senta, você rabisca, você grifa, você organiza, você, o que que você revisa, você faz mapas mentais, qual que é o seu modus operandi de estudar aí do ponto de vista logístico? Primeiro pessoal, existe de fato uma literatura por trás do que funciona mais do ponto de vista de retenção de memória, existe, tem várias pesquisas mostrando que se você fizer determinadas organizações de estudo você tende a ter uma retenção maior de aprendizado. No entanto, o que fará você aprender mais e melhor é o seu estado motivacional com aquele conteúdo.

Não tem o que fazer. Você dificilmente vai ter um aprendizado elevado em uma tarefa ou um conteúdo que você não esteja motivado para fazer aquilo. Obviamente, quando você estuda uma coisa que você gosta, você acaba se sentindo muito mais motivado por consequência e provavelmente você vai estudar mais horas, até mesmo vai ficar menos custoso para você aprender aquilo do que você estudar uma coisa que você não gosta. A realidade é que muitas vezes, na maioria delas, você estuda a maior parte do tempo coisas que você não gosta. Por exemplo, a graduação é isso.

Na graduação você faz tantas disciplinas obrigatórias que você não queria fazer. Tecnicamente, quanto mais você evolui dentro da hierarquia da academia, mais você estuda o que você gosta e menos o que não gosta. Então, por exemplo, eu faço doutorado hoje e eu estudo só o que eu gosto. Estudo o que eu não gosto mais. Mas enfim, vamos entender então primeiro que para você ter um nível de absorção de conteúdo satisfatório é importante que você esteja motivado com o que você estuda. E aí eventualmente você vai estudar uma coisa que você não gosta, como é que você vai obter motivação disso? Entende que aquilo ali é necessário para você alcançar alguma coisa lá na frente. Tento atribuir um significado aquilo ali de uma ponte. Eu preciso passar por essa ponte aqui, perigosa, escorregadia, chata muitas vezes, mas eu preciso passar por essa ponte aqui para conseguir alcançar aquela recompensa ou aquele resultado lá na frente. Tem que de alguma forma organizar um processo aí mental que seja suficiente para você criar o mínimo de motivação necessária para passar naquela situação.

Ou você que provavelmente está aqui dentro do RD já se sente naturalmente um pouco mais disposto a estudar e mais motivado a estudar porque você está dentro de um grupo de pessoas que são motivadas em estudar. E esse pertencimento a esse grupo provavelmente é um boost motivacional, porque aí você começa a automatizar os processos de estudo e isso vai se transformando com o tempo em hábito. Então, para você que está aqui dentro do RD e que já está estudando, provavelmente um pouco mais que a média, muitas vezes o difícil para você se tornou já relativamente fácil, então para você é mais ok você estudar. Isso é muito bom, significa que você está automatizando um processo e um hábito extraordinariamente funcional na sua vida. Então parabéns para você que está fazendo isso. Ou seja, o ambiente que você está convivendo que é o RD, esse clima RD ele está sendo muito funcional na sua vida. Agora, como que eu faço quando preciso estudar um conteúdo, por exemplo, sei lá, vou estudar esse livro aqui que eu vou começar

em breve da microbiota intestinal. Calma, vou estudar esse livro aqui da microbiota intestinal.

O que eu aprendi, e eu só fui aprender isso no mestrado, não aprendi na graduação, só fui aprender no mestrado, é que a melhor forma, para mim pelo menos, a melhor forma que eu encontrei de estudar, pasmem, é montando aula. Então, sim, eu uso o sistema de cores, sim, eu rabisco. Hoje eu estudo e leio a maior parte dos meus livros pelo tablet, então permite que eu faça desenhos, etc. Quando eu compro um livro físico, sim, eu rabisco os livros porque eu paguei ele, então faço o que eu quiser com o livro. Eu rabisco, eu uso o sistema de cores, eu faço anotações. Isso é importante porque quando você precisa voltar e ler alguma coisa é fácil de encontrar.

Então quando eu estou lendo um livro e eu leio um capítulo interessante, eu faço uma bolota com uma estrela, com um X dentro, bem grande. Porque depois que eu fizer assim no livro, eu faço relativamente nessas bordas aqui. Então, sei lá, eu li esse capítulo aqui, eu li esse parágrafo aqui, não é capítulo, é parágrafo. Eu li esse parágrafo aqui achei interessante achei muito interessante tem lá ela explicou um artigo científico nesse parágrafo aqui um resultado interessante ou fez um raciocínio interessante eu faço um bolotão aqui ó uma bola grandona com x dentro nesse lado aqui porque depois quando eu for precisar reler alguma coisa porque é um livro é assim 50% é interessante, 50% não é.

Então eu faço essa bolotona nas partes interessantes, porque só de eu folhar assim eu vou saber onde estão as bolotonas, eu paro, dou uma olhada rápida e já sei do que o parágrafo se trata. Eu faço isso, eu faço todos os esquemas que tem como manda o figurino. Hoje em dia eu não faço mais resumo, na graduação eu fazia muito resumo, hoje eu não faço mais, por quê? Porque hoje eu monto aula. Então o que eu vou fazer? Se eu quiser de fato aprender isso daqui, eu monto uma aula sobre isso. Eu abro um powerpoint e vou lá. A autora começa, microbiota é uma população de organismos que a gente tem no intestino. Eu vou no Google, acho uma foto de um intestino com as microbiota, boto microbiota.

A microbiota em relação com depressão, eu boto essa microbiota. Ah, porque aumenta a inflamação, eu boto a microbiota, flechinha, inflamação, boto uma célula de inflamação, etc, etc. E assim eu estudo. Eu sempre monto uma aula sobre o tópico que eu estou estudando. Por quê? Inclusive eu tenho vários slides, às vezes um slide só, de um tópico específico que eu procurei. E esse montar a aula sempre tem que ser no intuito e pensando que você vai explicar isso para alguém. Isso tem que ser sempre no intuito de tipo assim, cara, vou explicar isso para alguém e isso é... a A outra pessoa precisa entender o que eu quero dizer.

A melhor forma que você tem hoje de estudar, na minha opinião, porque você primeiro acerta em vários níveis, você torna o conteúdo palpável. Sabe quando você estuda e estuda e parece que não fez nada, parece que não absorveu nada? Quando você monta uma aula, um slide sobre isso, você não tem essa situação, essa situação não existe. Por quê? Porque você tirou o conteúdo, você tirou aquilo ali de dentro e jogou em um slide. Então você consegue visualizar a construção do raciocínio e a construção do que você está entendendo daquilo. Ou seja, as peças interpretativas que você está tendo daquele conteúdo são jogadas num slide e você consegue visualizar aquele conteúdo e, portanto, obviamente, você consegue racionalizar em cima dele e entender aonde você não entendeu.

Ao contrário de quando você fica simplesmente rabiscando no livro. Porque rabiscando no livro é muito poluído, é muita informação descruzada. Você, ah, entendi isso. Aí o autor conta uma historinha da Mary, sei lá o que, nessas duas páginas e depois fecha o raciocínio. Cara, no seu cérebro não fechou, porque tá lá atrás uma, aqui tá outra, você não conectou os dois, não viu exatamente o que tá ali. Agora quando você faz um slide sobre isso, você bota um slide só, o que é importante pro seu entendimento, e você consegue ver aonde que estão os furos daquilo dali e principalmente torna o conteúdo mensurável. Isso que é legal, você consegue mensurar de alguma

forma o quanto você está conseguindo desenvolver daquele aprendizado, o quanto você não sabe e para que lado você entendeu mais ou menos, o que falta aumentar, o que resta contribuir naquela explicação, naquele entendimento, você torna mais palpável o que você está estudando.

Então eu tenho uma pasta ali que deve ter uns 70 slides que eu nunca usei, conteúdo aleatório que eu estudei em algum dia e montei uns slides. Está lá. Um dia talvez eu use. Às vezes quando eu vou montar aula eu uso vários desses que já estão prontos. Você otimiza até isso. Para mim, é a melhor forma. E além disso, com o tempo vai ficando cada vez mais fácil. Você já sabe mais ou menos pesquisar as imagens, você tem não só essa parte toda de tornar palpável e conseguir mensurar o quanto você está construindo, onde você está construindo, para onde está indo a sua construção do conhecimento, você tem também a possibilidade de aumentar o efeito visual dos seus estudos.

Então você bota a microbiota, bota não sei o que, bota a célula, bota as flechinhas. Não adianta botar só texto no slide, né pessoal, aí não vai resolver porcaria nenhuma. Copiar o que está no livro no slide aí não vai resolver, tem que botar imagens, figurinhas, flechas, animações, como se você fosse explicar para uma pessoa. Você ganha, na minha opinião, em vários níveis, principalmente no nível de você conseguir mensurar o que você está fazendo e o que você está estudando. Mas também tem o nível de você tornar aquilo mais visível. Muitas vezes, quando você tem que explicar para alguém que você aprendeu de fato conteúdo, cara, depois que eu comecei a fazer isso, a minha taxa de retenção é gigantesca, gigantesca, gigantesca mesmo. Inclusive, qualquer professor estuda assim, no final das contas, mesmo sem perceber.

Então, sugiro que vocês comecem, ou pelo menos tentem, tá? No início vai ser truncado, vai ser difícil, mas vocês que estão aqui no RD, vocês já sabem disso, não preciso explicar de novo pra vocês que existe uma curva de aprendizado até que o difícil se transforme em fácil. Hoje pra mim é fácil montar uma aula, hoje pra mim é simples montar um slide, eu monto rapidinho um slide sobre alguma explicação. Mas, meu, quando eu comecei lá no mestrado era um porre, era muito difícil, era feio, era custoso, era complicado. Mas tem que ir fazendo, tá? Tem que ir fazendo. Você não tem a obrigação de fazer.

Na época do mestrado eu tinha, por quê? Porque eu precisava dar aula. Quando você entra no mestrado, são os alunos que dão aula nas disciplinas, não são os professores. E eu tinha que dar aula para os meus colegas de mestrado e doutorado. E eu tinha que me virar. Você não tem essa obrigação, talvez você não tenha motivação suficiente pra fazer ou pra persistir, afinal de contas você não vai precisar apresentar isso pra ninguém. Mas cara, confia em mim, tá, confia em mim. É um puta de um hack pra estudar. E se você começar a fazer isso, fazer isso, fazer isso e começar a automatizar e gostar Cara, a sua vida de estudo vai mudar pra sempre, porque é sensacional.

Montar aula é um puta jeito de estudar. Existem sim, os estudos mostram que fazer testes, fazer provas, quando você está estudando pra um concurso, você fazer as provas do concurso, fazer testes daquele conteúdo ajuda pra caralho a retenção do conteúdo, mas muitas vezes a gente não pode fazer isso, você está estudando um tema que não tem como você fazer uma prova sobre aquele tema. Tipo isso daqui, como é que eu vou fazer uma prova sobre isso. Então o que eu encontrei que mais me ajuda a aprender algum conteúdo é montar um slide. Tenta fazer isso. Vamos ver como é que você vai sair. E depois você deixa aqui nos comentários se você fez.

Eu leio todos os comentários, pessoal. Eu não respondo porque é impossível, mas eu leio todos os comentários que vocês deixam aí. Então deixe aqui nos comentários se você já faz isso, eventualmente tem alguém que já faz isso. Se você não faz, comenta aí se você vai testar. E se você já não fez, testou, comenta aqui o que você achou disso. Mas lembrem pessoal, antes de qualquer coisa, existe uma curva de aprendizado não necessariamente do conteúdo, mas existe uma curva de aprendizado em montar slides. É tipo jogar um videogame. Você joga um jogo novo

de videogame, você não sabe onde atira, você não sabe onde pula. Você tem que esperar o seu cérebro aprender a automatizar esses processos para você finalmente conseguir jogar minimamente a fase do jogo. É louco isso, né? Você tem que primeiro aprender a jogar para depois conseguir jogar videogame.

Assim é estudar também, você tem que aprender a estudar. Então primeiro você vai começar, provavelmente vai ser uma porcaria no início, vai ser difícil, você vai achar que está errado, que isso aqui não funciona para mim, isso não é para mim. Cara, continua um pouquinho, porque você ainda está na fase de aprendizado. Você está ainda aprendendo a montar o slide, a aumentar, ampliar a imagem, botar flechinha, mudar as cores. Isso tudo demanda uma curva de aprendizado. Se você conseguir vencer essa curva de aprendizado, se você conseguir vencer a montanha, e aí você lembra da aula da montanha que a gente tem lá atrás, a chance de você conseguir automatizar muitos processos e vingar nisso é muito maior.

Então tenta aí, tenta aí e depois me fala o que você achou. Fechou? Então, pessoal, obrigado pela audiência de vocês. Lembrando, marque o Instagram do RD para a gente ver quem são vocês. E beijo no coração.