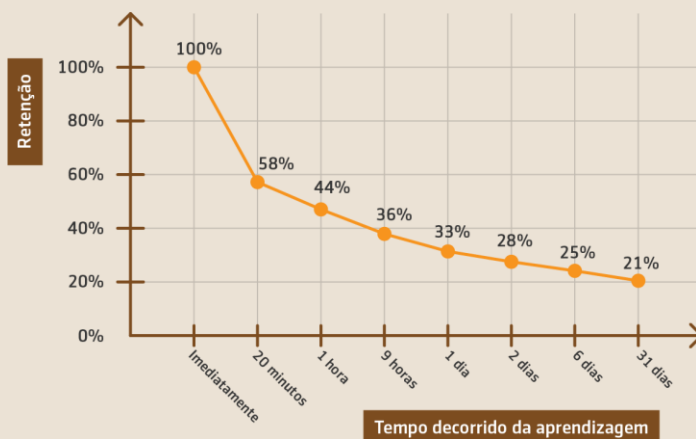


# Revisão Espaçada

## Por que revisar?

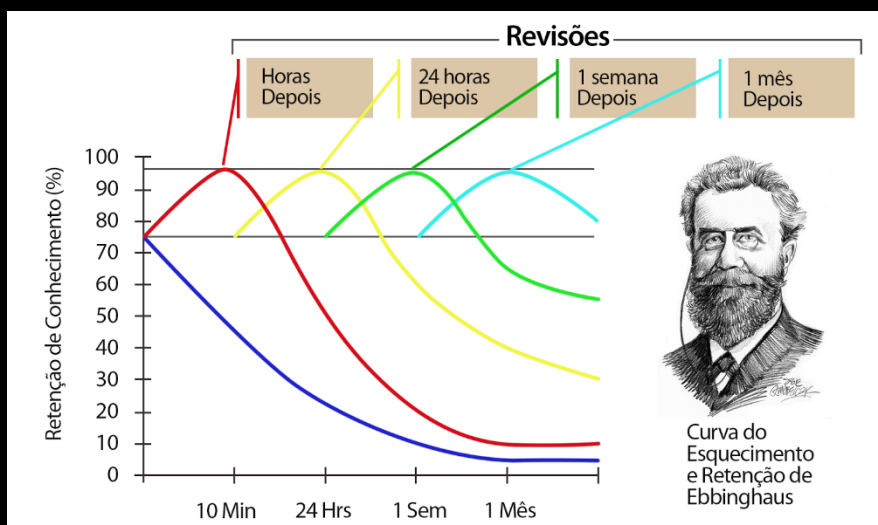
Ebbinghaus demonstrou que, após aprender algo novo, esquecemos rapidamente a maior parte do conteúdo nas primeiras horas/dias.

A Curva de Esquecimento



Porém, cada vez que revisamos, a curva de esquecimento fica mais lenta: lembramos mais e por mais tempo.

O espaçamento progressivo (revisar em D+1, D+3, D+7, D+14, D+30) explora exatamente esse fenômeno, pois cada revisão “reinicia” a curva, mas com uma inclinação cada vez menor.



## Como funciona nosso cronograma

Cada aula que você assistir será revisada em intervalos crescentes:

1. D+1 (no dia seguinte), D+3, D+7, D+14 e D+30.
2. Se um desses dias não for de estudo, a revisão passa para o próximo dia disponível.

## Como revisar de forma prática

- **Nas primeiras revisões (D+1 e D+3):** faça algo rápido e leve. Releia seus resumos, mapas mentais ou flashcards. Resolva algumas questões simples.
- **Nas revisões intermediárias (D+7 e D+14):** foque em prática ativa. Resolva questões do tema, explique o conteúdo em voz alta, confira seus resumos.
- **Na revisão tardia (D+30 ou na semana da prova):** faça questões integradas e simulados. Revise resumos gerais. Só reassista a aula inteira se tiver enfrentando muita dificuldade e tiver bastante tempo disponível.

## O que fazer se não houver tempo suficiente

- Priorize os temas mais importantes ou aqueles em que você teve mais dificuldade

## Mensagem final

Antes de ler resumos ou rever anotações, o ideal é tentar lembrar sozinho o conteúdo da aula. Esse processo se chama **recuperação ativa** da memória (active recall), e há décadas é demonstrado como a forma mais eficiente de consolidar conhecimento.

A sequência recomendada seria:

1. **Tentativa de lembrança:** Sem pescar, de memória, tente explicar o conteúdo em voz alta, escrever um esquema rápido ou responder perguntas que você mesmo formule. Isso força o cérebro a “buscar” a informação, fortalecendo a rede neural.
2. **Conferência:** Depois, compare com o resumo, slides ou anotações. Assim, você identifica o que realmente lembra e o que esqueceu.
3. **Revisão direcionada:** Priorize os pontos que não conseguiu recuperar bem. Se a dificuldade for grande, aí sim pode valer a pena reassistir **trechos** da aula.

---

*A cada revisão, o conteúdo fica mais sedimentado. Se for consistente, na véspera da prova você estará revisando o que já sabe, em vez de tentar aprender do zero.*

---