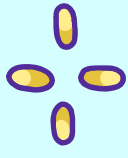


Um pouquinho sobre aprendizado...

Técnicas do dia a dia para aprender mais e melhor

Quem sou eu?



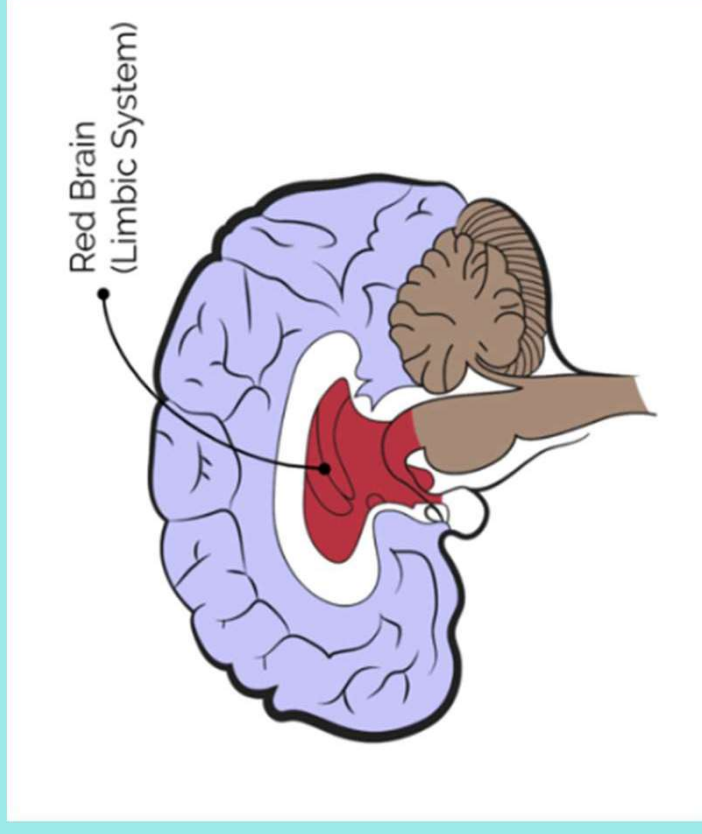
Entendendo um pouco de como o cérebro armazena as informações



01 - Sistema Límbico

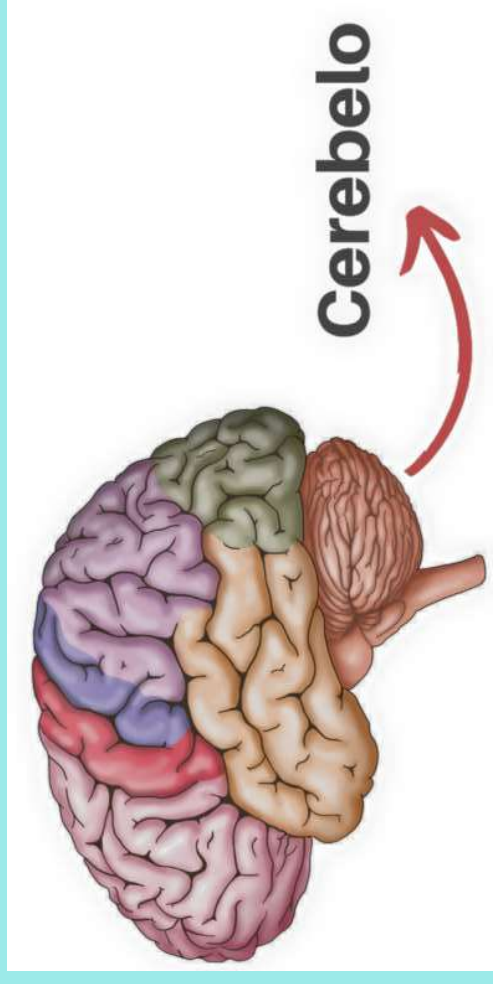
- Memória de curto prazo
- Pode durar minutos ou horas, mas nunca dias
- “Escrever na areia”

Quem aqui já foi na cozinha buscar algo e ao chegar lá havia esquecido completamente o que foi buscar?
Como se lembrar?



02 - Cerebello

- Memória de longo prazo
- Aprendizado de verdade
- “Escrever no concreto”
- Nada se escreve, tudo se copia



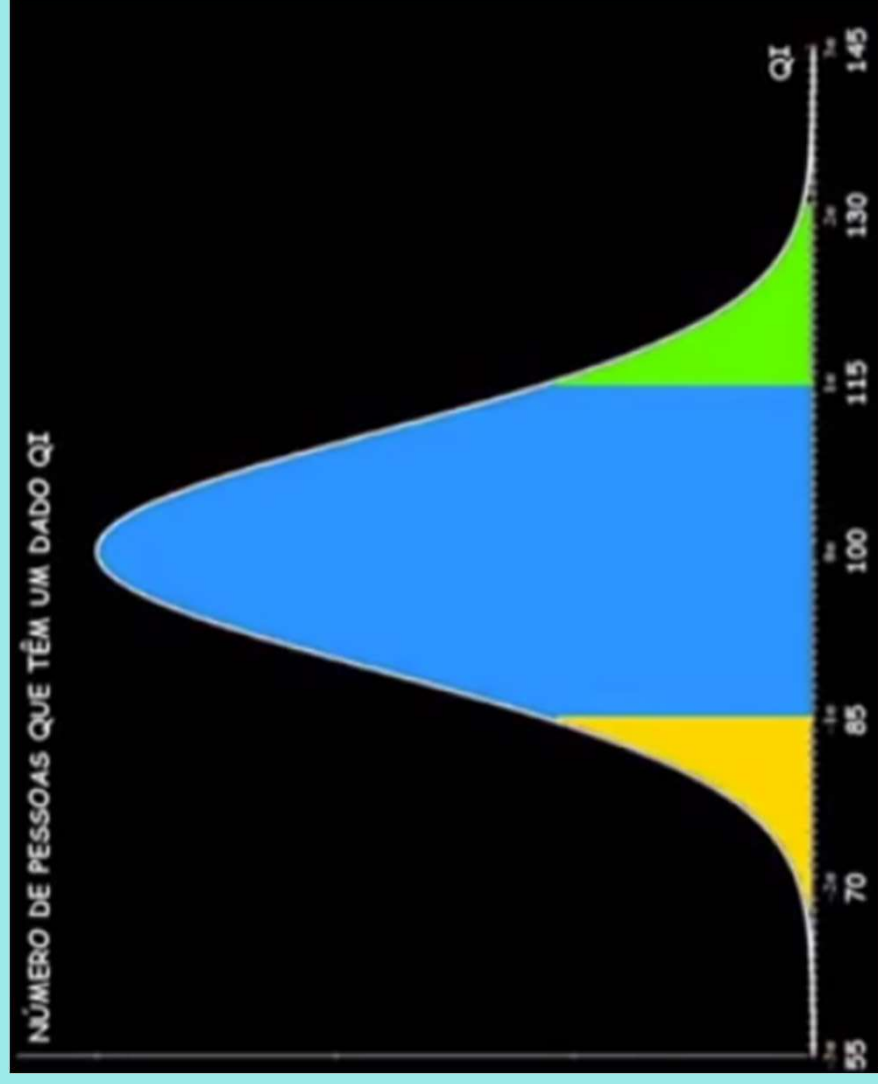
03 - Córtex



- Armazenamento de memórias “escritas” pelo cerebelo
- Na prática, essa escrita representa a desconexão de algumas redes neurais e criação de novas
- Isso ocorre durante o **SONO**. Fazer isso acordado seria como “trocar o pneu de um carro andando”
- Quando chega a noite e você sente sono, é seu cérebro “entupido precisando de manutenção”
- Você não dorme para descansar, você dorme para **SONHAR**



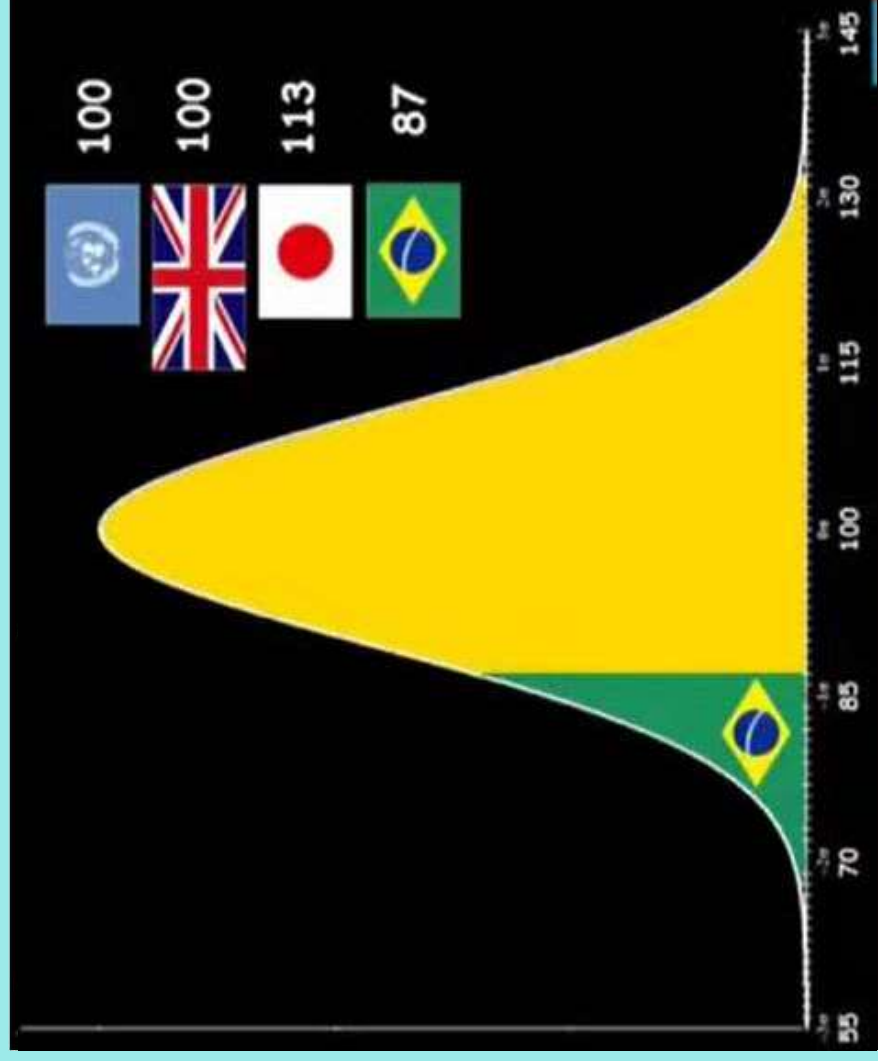
Inteligência ao longo do mundo



- Média Geral (mundo): 100
- Média Brasil: 87
- Média EUA: 98
- Média Inglaterra: 100
- Média Japão: 113



Inteligência ao longo do mundo

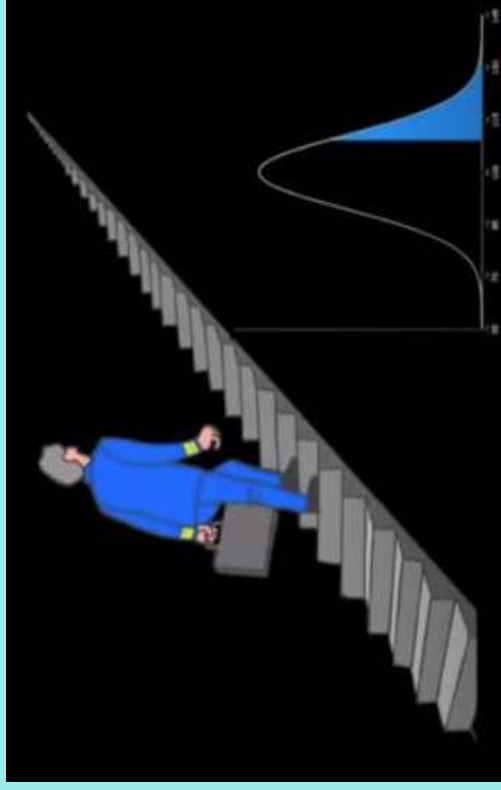


- Média Geral (mundo): 100
- Média Brasil: 87
- Média EUA: 98
- Média Inglaterra: 100
- Média Japão: 113

É possível aumentar a inteligência?

Escada do Aprendizado

- 1 degrau por dia
- Ciclo do aprendizado
- Aula + Estudo + Sono



**Estudem pouco, mas
estudem todos os dias
(antes de uma noite de sono)**



- No Brasil temos milhões de alunos e poucos estudantes

- **ESTUDAR É INDIVIDUAL E ATIVO**

- Então qual é a melhor forma de estudar?

- **ESCREVA NO PAPEL** → **Finja que está preparando uma cola**

- Como aumentar a inteligência?

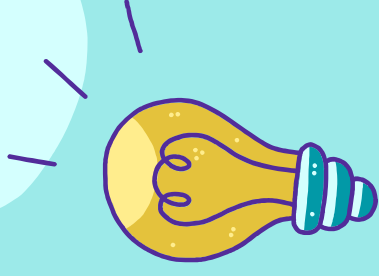
LEIA. Não importa o que, mas leia.

Inteligência, talento e vocação são qualidades aprendidas



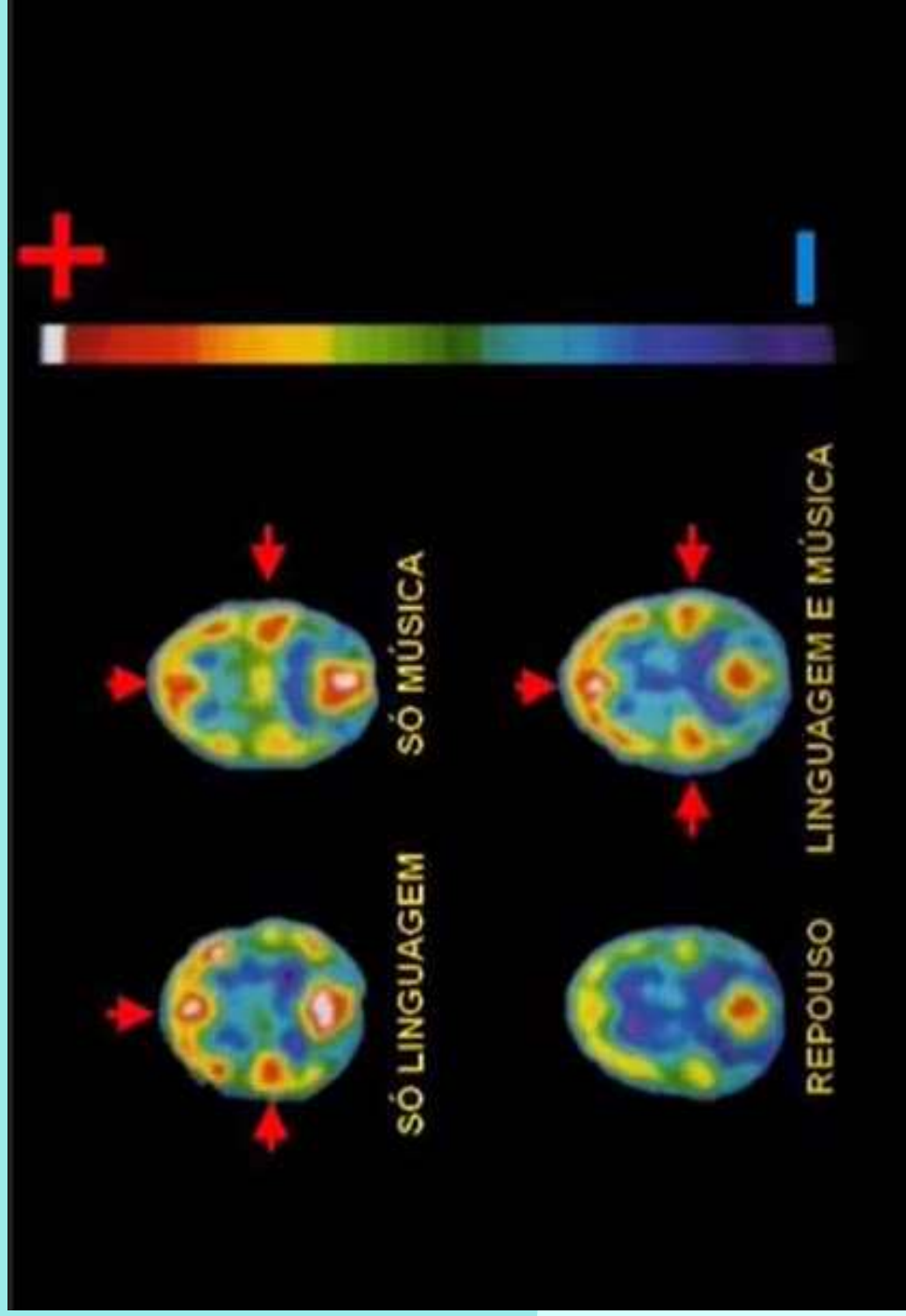


“Só se sai bem na vida quem lê muito.
Só lê muito quem lê por prazer. Se
você começar com Harry Potter você
chega em Machado de Assis. Se você
começar com Machado de Assis,
você não chega em lugar nenhum.”



–Pierlugi Piazzì

Um pouco do funcionamento do cérebro



Posso estudar vendo TV?

Posso estudar no computador?

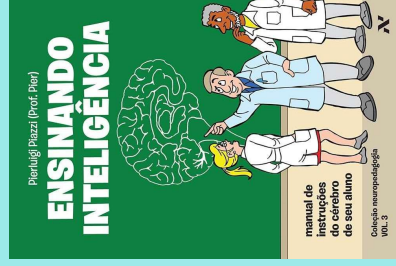
Posso ouvindo música?

- Quanto mais regiões do cérebro você acender, maiores as chances de você gravar algo
- Estudar muitas horas é desperdício. Estude pouco e sempre (um degrau por dia).
- Ler em uma tela que emite luz não dá nem 30% da retenção de uma tela que não não emite luz. Ou seja, **leia no papel!**



Quer saber mais?

- Aprendendo Inteligência - Prof Pierluigi Piazzi (Sinpro-SP 2008)
<https://www.youtube.com/watch?v=RISCoYwnxr4&t=2442>
- COMO ESTUDAR E APRENDER - Prof Pier
<https://www.youtube.com/watch?v=noXqEGLZak8&t=712s>
- Podcast - A culpa é do Cérebro
https://www.youtube.com/watch?v=6-A_jrnuQsE&list=PL5ugSwwNpL9prZnXaMgAf-_qEKR7gkInc&index=22



THANKS!

<https://www.linkedin.com/in/wagner-coutinho-mf/>

wagner.filho@rarolabs.com.br

+55 (31) 99904-1488