

15 TÉCNICAS DE ESTUDO



QUE TODO CONCURSEIRO DEVE APRENDER

Professor Eduardo Cortez

SUMÁRIO

Sobre o Autor.....	3
Introdução.....	4
Técnica 1 – Pomodoro.....	5
Técnica 2 – Áudio e Leitura.....	6
Técnica 3 – Grifamento.....	7
Técnica 4 – Releitura.....	8
Técnica 5 – Estudo Intercalado.....	9
Técnica 6 – Feynman.....	10
Técnica 7 – Método SQ3R.....	12
Técnica 8 – Método OK4R.....	15
Técnica 9 – Estudo Corson.....	16
Técnica 10 – Palácio da Memória.....	18
Técnica 11 – Interrogação Elaborativa.....	20
Técnica 12 – Mnemônicos.....	22
Técnica 13 – Autoexplicação.....	24
Técnica 14 – Flashcards.....	25
Técnica 15 – Mapas Mentais.....	27

SOBRE O AUTOR



Fala futuro aprovado, tudo bem com você?

Meu nome é **Eduardo Cortez**, Ex Servidor Público Municipal, Graduado em Tecnologias Educacionais e Pós Graduando em Psicopedagogia e Neuropsicologia Clínica.

Sou criador do canal no **YOUTUBE**, Eduardo Cortez, onde chegamos a incrível marca de mais de **276 mil inscritos e mais de 19 milhões de visualizações**.

Minha função aqui é te mostrar as **15 melhores Técnicas de Estudos** que aprendi nesses mais de 7 anos como Mentor para Provas e Concursos Públicos.

ACOMPANHE MEU TRABALHO NAS REDES SOCIAIS



@eduardocortezoficial



Canal Eduardo Cortez



@eduardocortez.oficial

INTODUÇÃO

As provas de **concursos públicos**, a cada ano que passa, estão ficando cada vez mais concorridas com milhares de **concurseiros extremamente bem preparados**.

Não é incomum você encontrar concurseiros que possuem plataforma de questões, cursos preparatórios de altíssimo nível, coaches, mentores, professores particulares, em fim...

Aí vem aquela pergunta básica: Qual seria o seu **DIFERENCIAL** perante a essa enxurrada de ferramentas tecnológicas que impulsionam a preparação de milhares de concurseiros?

Com certeza, absoluta, o grande diferencial, hoje em dia, na preparação para concurso público, sem sombra de dúvidas, é a **Técnica de Estudo** que você utiliza para **memorizar o maior número de conteúdo possível em um curto espaço de tempo**.

Você pode ter a melhor ferramenta tecnológica das galáxias, mas se não souber utiliza-la, ela será inútil!

Por isso que o conhecimento sobre Técnicas de Estudo é essencial para em toda a preparação do concurseiro. E só lembrando, que a **técnicas de estudo é um meio** para **atingir um determinado objetivo**. Ela não serve como “produto fim”, que seria sua aprovação no concurso.

Então, você deve utilizar as técnicas de estudo para conseguir atingir um nível de maturidade e conhecimento das disciplinas de forma rápida, simples e objetiva, mas sempre pensando que o resultado final será sua **APROVAÇÃO!**

E a proposta desse e-book é apresentar as **15 melhores Técnicas de Estudo** para que você possa aplica-las a sua rotina de estudo e conseguir resultados extraordinários na sua preparação.

A única coisa que vou pedir é que você **PRATIQUE** todas as técnicas apresentadas nesse e-book, por mais que no começo seja **“difícil”, “complexo” ou “chato”** o interessante é testar na prática, ok?

Bora lá!!!

TÉCNICA 1

POMODORO



"A **Técnica Pomodoro**, desenvolvida em 1988 pelo italiano Francisco Cirillo, é um método de gestão de tempo que pode ser aplicado para diversas tarefas, seja nos estudos, seja no trabalho.

Conforme o livro de Cirillo "**The Pomodoro Technique**", a técnica foi criada para utilizar o tempo como um valioso aliado e realizar o que queremos fazer e do jeito que queremos fazê-lo. Além disso, capacita-nos continuamente para melhorar nossos processos.

Ao usar esse método, é possível saber não só a quantidade de atividades que são feitas, como também a qualidade. Além disso, pode-se medir o que está atrapalhando a realização das tarefas.

"Essa forma de otimizar o tempo de estudos e tarefas geralmente é voltada para pessoas procrastinadoras, ou seja, que têm tendência a adiar suas atividades.

"O Método Pomodoro é simples e dura duas horas. Primeiro, você **estuda durante 25 minutos**. Quando acabar o tempo, **descansa 5 minutos**.

Assim sucessivamente até que complete as **duas horas**. Como recompensa, você descansa mais 30 minutos.

Vantagens de usar a Técnica Pomodoro:

- Alivia a ansiedade;
- Aumenta o foco e a concentração por meio da redução das interrupções;
- Aumenta a conscientização das decisões;
- Aumenta a motivação e mantém-na constante;
- Reforça a determinação para atingir os objetivos;
- Melhora o processo de Estudo;
- Reforça sua determinação de continuar a aplicar-se em face de complexas situações. 5

TÉCNICA 2

ÁUDIO LEITURA



A **Técnica de Áudio Leitura** é uma das mais eficientes no que tange o processo de aprendizado, pois ela trabalha com dois sistemas sensoriais poderosos que é a audição e a visão.

Nessa técnica o estudante **grava a explicação do conteúdo** no qual ele estudou anteriormente, sem se preocupar, inicialmente, com sua dicção ou erros de gravação. O importante ao aplicar esse método é que o estudante possa tentar explicar o máximo de informações possíveis sobre a matéria estudada.

Em um segundo momento o estudante vai começar **ouvir sua própria gravação** e acompanhar, ao mesmo tempo, com a **leitura dos seus resumos** ou material de apoio.

Esse Método de Áudio Leitura pode ser aplicado a qualquer disciplina, por mais complexa ou simples que seja o importante é **NÃO TER MEDO** de aplicá-la.

Vantagens de usar a Áudio Leitura:

- Raciocínio Crítico sobre o assunto;
- Aumento das habilidades sensoriais (audição e visão);
- Aumento no Pensamento construtivo;
- Aumento da Memória de Longo prazo;

TÉCNICA 3

GRIFAMENTO



Essa é uma das técnicas mais utilizadas pela maioria dos concurseiros e estudantes universitários!

O **Grifamento** consiste em marcar, **com uma caneta marca texto**, as principais **palavras-chave de um texto**, que são aquelas mais **“importantes”** e relevantes dentro dos enunciados das provas.

A maior dificuldade que o estudante pode encontrar, aplicando essa técnica de grifamento, é justamente achar no texto a palavra-chave, pois na maioria das vezes, ela não está tão explícita a ponto de ser grifada, por isso o estudante deve sempre investir no aprimoramento da leitura, interpretação e compreensão dos mais diversos tipos de textos, porque isso vai impulsionar a habilidade de encontrar essas palavras de forma mais intuitiva.

Outra coisa muito importante ao aplicar essa Técnica é utilizar cores diferentes para cada tópico do texto. Eu recomendo que utiliza no máximo **4 cores diferente**, exemplo:

Vermelha para o **TEMA**

Preta para os **TÓPICOS**

Azul para a **EXPLICAÇÃO**

Laranja ou **Rosa** para as **REGRAS** ou **EXCEÇÕES**

E a última dica é: fique atento ao que a **BANCA ORGANIZADORA** está cobrando em suas provas. Analise provas anteriores e veja quais são as palavras mais cobradas nos enunciados e nas alternativas, caso sua prova seja de múltipla escolha.

A palavra-chave é aquela palavra que não pode ser retirada do **enunciado(NÚCLEO DA QUESTÃO)**, pois caso seja retirada, perderá todo o sentido da pergunta.

Vantagens de usar o Grifamento:

- Aumento da Concentração, Foco e Atenção
- Aumento na capacidade de Leitura, Interpretação e Compreensão de Texto

TÉCNICA 4

RELEITURA



A prática da **releitura** é uma forma interessante de **memorizar os conhecimentos vistos**, pois ela possibilita que o estudante **retorne ao conteúdo com um novo olhar** e, possivelmente, com **novas ideias em mente**. Assim, ela pode ser muito mais eficaz do que simplesmente grifar ou sublinhar certas partes de um texto.

A principal dica, no entanto, é fazer a releitura ***imediatamente depois de ler***, quantas vezes você considerar que for necessário. O ideal é que você consiga assimilar todas as informações, fazendo anotações e destacando os trechos mais importantes.

Outro aspecto imprescindível, também, é **listar as palavras-chave**, a fim de conseguir organizar os **principais temas lidos**.

Essa é uma boa sugestão para quem segue uma **rotina de estudos diária**. O que foi aprendido a cada dia de aula pode ser reforçado em casa, com o hábito de ler e reler os assuntos para fixar o conteúdo.

Assim, as matérias não são acumuladas e fica mais fácil se preparar para uma avaliação no futuro, por exemplo.

Vantagens de usar o Releitura:

- Aumenta o nível de compreensão do texto estudado
- Aumento a capacidade cognitiva ligada a linguagem
- Ajuda na memória de longo prazo

TÉCNICA 5

ESTUDO INTERCALADO



A metodologia do **estudo intercalado** propõe que o aluno intercale **diferentes assuntos em uma mesma sessão de estudos**. Essa é uma das técnicas de estudo mais eficazes para as matérias que exigem raciocínio lógico. Assim, é possível alternar as diferentes disciplinas sem esgotá-las, tornando o aprendizado mais completo e um pouco **menos cansativo**.

Para que a prática seja ainda mais vantajosa, é preciso que os **temas estejam relacionados** de alguma forma. Isso facilita, por exemplo, nos casos em que o aluno tem que reter muitas informações para uma prova, pois o método é capaz de estimular a memória de longo prazo.

Outro benefício é trabalhar a interdisciplinaridade, ou seja, a capacidade de conectar duas ou mais áreas do conhecimento — que é uma habilidade valorizada nos dias de hoje.

Então, se na sua prova for cobrado **10 disciplinas**, por exemplo, você pode redistribuir essas matérias no decorrer de **5 dias**, estudando **2 matérias a cada dia**, sempre lembrando de tentar conectar disciplinas com conteúdos parecidos, **EXEMPLO:**

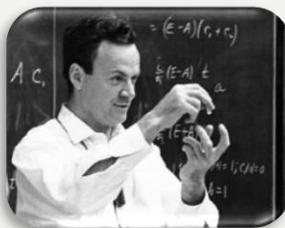
- **Segunda-feira:** Direito Penal e Direito Processual Penal
- **Terça-Feira:** Raciocínio Lógico e Matemática
- **Quarta-Feira:** Direito Administrativo e Direito Constitucional
- **Quinta-Feira:** Língua Portuguesa e Redação
- **Sexta-Feira:** Informática e Atualidades

Vantagens de usar o Estudo Intercalado:

- Diminuição do cansaço mental;
- Aumenta a Motivação;
- Ajuda na memória de longo prazo;

TÉCNICA 6

FEYNMAN



O **método Feynman** consiste em um **aprendizado autodidata** por meio da pesquisa e da repetição de leitura. O físico acreditava que quando se lê e se escreve mais de uma vez a respeito, podemos compreender o assunto

A técnica Feynman é um método de estudo que possui 4 passos principais e um quinto que servirá como reforço para o estudo.

1. Escolha um conceito/assunto/tema de seu interesse

O primeiro passo é muito simples, é preciso **escolher um tema** que você queira tratar. Você irá pegar uma folha e anotar o tema no topo. Em seguida, **escreva tudo o que saiba a respeito na folha**, sempre utilizando termos simples, que não irão mascarar o seu nível de aprendizado sobre o assunto.

Escreva tudo o que souber e **conforme for aprendendo** vá adicionando à folha as novas informações. Durante essa etapa faça algumas conexões entre os termos, tente criar um **esquema mental** que você compreenda e que possa ir aprimorando.

2. Ensine para uma criança, ou apenas finja estar ensinando

Quando ensinamos algo, nos concentramos em **passar todas as informações** que possuímos. Quando ensinamos para crianças, contudo, temos que passar de maneira simples e direta, para que compreendam e absorvam tudo. Por isso, recomenda-se **ensinar o tema para uma criança**, ou ao menos fingir que está ensinando.

Explique o tema em tópicos, utilizando **palavras simples**, apresentando ideias, conceitos e tudo o que puder. A ideia é que seja uma aula verdadeira. Caso queira, a técnica Feynman permite que ao invés de ensinar, você escreva, mas faça isso como se estivesse fazendo para uma criança. A ideia é a mesma: por tudo o que sabe, em tópicos, e forma simples e direta, pensando que uma criança irá ler aquilo e aprender a partir de seu documento.

3. Identifique as falhas em sua compreensão do assunto

A partir de sua **“aula”** para uma criança, você terá que observar os pontos em que falhou em sua explicação. Ou seja, os **buracos na compreensão** do tema por sua parte. Por exemplo, você escolheu falar sobre o Orçamento Público e ao explicar sobre o tema para seu primo de 7 anos, percebeu que não explicou da melhor forma as motivações por trás do Orçamento. A partir disso, você irá **revisar esse ponto até compreender e conseguir explicar da melhor forma possível**.

4. Revise, organize e simplifique

Revise **todo o seu material**, pesquise mais se for necessário e coloque tudo em ordem. Faça alguns **esquemas** se necessário, algo que você **compreenda de maneira bem simples** e que poderia entregar para outra pessoa que também iria entender.

Outro ponto é sempre **utilizar suas palavras**, evitando jargões da área ou utilizados pelos materiais que usou como base para sua pesquisa. Isso porque quando você organiza as informações em sua mente e coloca no papel, a compreensão do assunto é total.

Organize todas as informações, até que você tenha um quadro amplo do tema que decidiu abordar, garantindo que nada ficou de fora.

5. Repita todo o processo

O quinto passo da **técnica de Feynman** é uma maneira de você dominar o assunto por completo e testar seu conhecimento. Além disso, garante que nenhum buraco sobrou em sua compreensão sobre o tema e que você está dominando o assunto.

Então, o quinto passo consiste em pegar suas anotações, reler tudo, pesquisar mais se for necessário, ensinar para uma criança, verificar sua compreensão a partir de sua explicação e reorganizar todas as suas anotações.

A **repetição para Richard Feynman** era o **segredo de sua técnica**, pois quanto mais você lê a respeito e escreve, melhor você compreende.

O método de Feynman é simples e, atualmente, está entre as melhores formas de compreender um determinado tema ou assunto. Seguindo a técnica Feynman, você terá uma ótima organização dos estudos, além de aprender de forma mais eficaz.

Vantagens de usar o Método de Feynman:

- Melhor organização nos Estudos
- Aumento da produtividade
- Aumenta a memória de longo prazo
- Ajuda corrigir falhas durante o processo de estudo

TÉCNICA 7

MÉTODO SQ3R



O **método SQ3R** é considerado a melhor técnica de estudo feita pela Universidade de Ohio. Sendo **Francis Pleasant Robinson** apontado como quem apresentou o método em 1946 ao publicar seu livro intitulado Effective Study.

Muitos denominam a **leitura SQ3R** como método de estudo, e embora não estejam totalmente errados, a técnica é na verdade um **método de leitura**. Ou seja, com o SQ3R aprendemos a **ler melhor para aprender melhor**.

O método SQ3R refere-se ao acrônimo das primeiras consoantes das palavras da língua inglesa **Survey, Questions, Read, Recite e Review**. Que significam em nossa língua, respectivamente, **Pesquisar, Questionar, Leitura, Recitar e Revisar**.

Assim, você vai desenvolver o ato de leitura em **cinco etapas** ou atividades diferentes. Pode parecer estranho para você ler em cinco etapas, mas acredite, essa é a forma mais adequada para compreender e interpretar exatamente o que está sendo dito.

Porém, se você achava que ler era um ato único e indivisível, certamente você estava lendo da forma menos produtiva e proveitosa. Portanto, abra sua mente e veja abaixo como aprender a ler de forma fácil e rápida com essas cinco etapas.

1. [Survey] Pesquisar

Essa **pesquisa** envolve um olhar apurado para: o sumário; o capítulo; o título; os cabeçalhos; os subtítulos; os textos explicativos sobre as fotos, diagramas, gráficos ou mapas.

Abrange também dar uma olhada nas questões e direcionamentos feitos pelo professor/autor, como também no parágrafo de abertura e na conclusão do texto. Em outras palavras, antes de ler o material – livro, PDF, apostilas, artigos – você vai buscar saber do que ele trata, fazendo uma análise em sua estrutura.

Por exemplo, antes de iniciar a leitura de um novo livro, leio o título (para saber o assunto principal), a apresentação, a introdução, o sumário e a bibliografia do autor, assim como folheio as páginas para conhecer o tamanho da letra, a quantidade de páginas, a forma como o conteúdo está escrito etc.

2. [Question] Questionar

A etapa de **questionar** nos ensina que devemos formular perguntas enquanto estamos examinando a etapa anterior – o pesquisar.

Nessa etapa vamos transformar títulos, cabeçalhos e subtítulos em **questionamentos**. Por exemplo, ao pegar um livro faremos as seguintes perguntas:

Qual o **assunto** do livro?

Quem é o **autor**?

Qual sua **estrutura**?

Quais são os **capítulos**?

Uma recomendação quanto ao ato de questionar é **ler as questões depois dos capítulos e sub-tópicos do material**. Faça perguntas para você mesmo quanto ao assunto: o que o autor falou sobre o capítulo ou assunto principal?

Por fim, se questione:

O que já **sei** sobre o assunto?

Os **argumentos** do autor são válidos?

Concordo com o que ele diz?

Resumindo, essas duas etapas nos ajudam a aguçar a curiosidade mental fornecendo uma noção da leitura e servindo também como uma forma de preparar o cérebro para receber novas informações.

Dessa forma, estamos aptos a iniciar a próxima etapa, que é a leitura utilizando três formas distintas: Leitura, Recitar e Revisar.

3. [Read] Leitura

É a etapa em que você começa a **ler de fato**. Envolve uma leitura do texto de maneira geral, rápida e sem preocupação com o entendimento pormenorizado, o que nos possibilitará ter uma noção global da leitura.

Diz-se que estaremos fazendo um sobrevoo pelo texto antes de aterrissarmos nele. Nessa etapa de leitura buscaremos identificar a **ideia central**, os detalhes **mais importantes** que sejam de rápida captação.

Iremos ler os títulos e subtítulos, assim como observaremos de forma atenta **figuras, gráficos, notas, termos em negrito, grifados ou em itálico**.

Buscaremos também, nesta etapa, **respostas para questões levantadas na etapa anterior**. Responderemos perguntas do começo ou do final de capítulos, assim como em estudos dirigidos.

Enfim, aqui faremos um **“voo geral”** sobre o que será lido em seguida de forma mais detalhada.

4. [Recite] Recitar

O segundo R do método SQ3R é **recitar**, que significa dizer em **voz alta e clara** o que é lido. Entretanto o recitar desta etapa é mais abrangente. Isso porque faremos uma leitura tradicional, com mais atenção, e de forma detalhada.

Entraremos nas entrelinhas do texto. Nessa etapa de leitura você **analisará o texto, tirando conclusões, criticando, concordando ou não com ele.**

Você fará também **anotações no texto**, marcará os **pontos mais importantes** que identificar, seja sublinhando, destacando ou riscando o texto.

Tentaremos **verbalizar perguntas sobre a leitura**, bem como sumarizar com nossas próprias palavras o que acabou de ser lido.

O recitar envolveria um aprendizado de força quádrupla: **ver, dizer, ouvir e escrever**. Em síntese, a ideia central de recitar é tirar o **máximo de aprendizado do texto**, de maneira que o estudo seja lembrado futuramente. E é neste ponto que entra a última etapa do método SQ3R, revisar.

5. [Review] Revisar

Revisar compreende **ver de novo**, ter novamente sob os seus olhos aquilo que você leu e/ou estudou. Destaca-se que o ato de revisar é um **processo cíclico e contínuo**, de forma que ele seja feito em vários momentos distintos.

Ao revisar, vamos **rever as partes mais importantes do texto** que foram **destacadas, marcadas ou sublinhadas** na etapa recitar. O cerne da revisão é trazer à memória aquilo que lemos antes, isso porque com o passar do tempo nossa memória tende a esquecer. Na etapa de revisão vamos reler o texto, revisando pontos cruciais e mais marcantes, reforçando pontos de difícil compreensão.

Geralmente as revisões são feitas nos períodos de **24 horas, 7 dias, 15 e 30 após a conclusão do estudo** nas etapas anteriores, mas isso não é uma regra geral. O período de revisão é relativo, onde você poderá estabelecer o **melhor período para fazer suas revisões**, desde que elas sejam feitas.

Ao fazer revisões, construímos uma base sólida de conhecimento em nossa memória, evitando assim o efeito branco na hora da prova.

Vantagens de usar o Método SQ3R:

- Melhora o processo de leitura
- Aumenta a capacidade de memorização
- Ajuda no processo criativo

TÉCNICA 8

MÉTODO OK4R



Outro método muito popular entre os estudiosos é o **OK4R**, sistema desenvolvido pelo Dr. Walter Pauk.

O **Dr. Walter Pauk**, da Universidade de Cornell nos EUA, desenvolveu o método OK4R, que pode ajudá-lo a absorver mais informações através de uma **leitura poderosa**.

E como conseguir passar em um concurso público exige muita leitura, aqui estão as dicas de como você pode ler melhor:

O de Overview (visão geral): à primeira vista, basta **ler os títulos, sub-títulos, parágrafo introdutório e resumo no final do capítulo**. Isso lhe dará uma ideia geral do que está incluído no capítulo.

K de Key ideas (ideias-chave): agora, volte ao início do capítulo e tente passar rapidamente pelas **ideias-chave**. A primeira frase de cada parágrafo, texto em itálico e em negrito, tabelas, figuras e diagramas, seções com marcadores e listagem de itens geralmente apresentam ideias-chave do capítulo.

R1 de Reading (ler) o tópico ou capítulo do começo ao fim: agora que você já sabe o que está sendo discutido, **leia todo o capítulo e veja a explicação completa das ideias**.

R2 de Recall (revisão): agora coloque seu livro de lado e **anote os principais pontos do que você leu** e faça suas anotações em poucas palavras ou frases. A revisão imediata leva apenas **um ou dois minutos**, mas duplica o tempo de retenção do tópico que você está estudando.

R3 de Reflect (refletir): agora que você está com o material revisado e fresco na cabeça, **reflita sobre ele para armazená-lo em sua memória permanentemente**. Pense e tente encontrar o significado do que você leu e sua relação com outros tópicos que você já aprendeu.

R4 de Review (rever): nos **finais de semana**, você pode **testar o que aprendeu** durante a semana. Pode fazer testes e provas antigas que o ajudarão a rever suas anotações. Essas revisões periódicas ajudam a fixar as informações para sempre.

TÉCNICA 9

ESTUDO CORSON



Dale Corson foi professor e presidente da Cornell University.

Ele observou que seus alunos de engenharia e ciências precisavam **entender temas complexos** aos poucos, “uma frase de cada vez”, para realmente compreender o conteúdo.

Com essa percepção, ele desenvolveu uma técnica simples que pode fazer toda a diferença. Essa técnica ficou famosa nos EUA no livro **How to Study in College**.

Então, ela funciona apenas nos casos que você **tem acesso a um professor**, seja por aula presencial ou fórum de dúvidas de cursos EAD.

Veja só:

Toda vez que você tentar entender o conteúdo e realmente **não compreender**, você deve procurar o professor ou o fórum de dúvidas.

Mas, não basta procurar, você antes deve se perguntar:

“O que eu realmente não entendi? “Qual parte eu não entendi?”

Ao responder essas perguntas, você deve conseguir claramente **apontar no texto qual parte não compreendeu**.

Como já vimos, a compreensão ocorre em **“uma frase de cada vez”**, ou seja, você provavelmente entendeu boa parte do conteúdo.

Talvez seja uma ou duas frases que estão realmente causando confusão, e, cabe a você identificar quais são essas frases. Então quando pedir ajuda a um professor (ou colega) mostre exatamente qual parte do conteúdo você não entendeu.

Vantagens de usar o Método SQ3R:

- Você poupou o tempo do professor que sabe exatamente o que você não compreendeu, com isso ele poderá ajudá-lo de uma forma mais efetiva (e ele ficará impressionado);
- O professor sabendo exatamente o que você não entendeu, vai conseguir ajudar com uma resposta mais precisa e provavelmente você entenderá melhor a resposta;
- Fazendo isso, talvez nem seja necessário perguntar ao professor, você talvez consiga descobrir a resposta sozinho! Sim, porque muitas vezes tentando achar nossa dúvida, acabamos achando a resposta.

Claro que para utilizar essa técnica você deve ter um bom professor ou um curso preparatório que tenha um fórum de dúvidas.

TÉCNICA 10

PALÁCIO DA MEMÓRIA



O **Palácio da Memória** é uma técnica de memorização milenar, confirmada pelas mais recentes pesquisas sobre a memória humana.

No entanto, o Palácio da Memória (e muitas outras técnicas de aprendizagem) é quase 100% ignorado dentro do lugar onde ela seria mais útil: as escolas e universidades!

segue um resumo para você aplicar o Palácio da Memória nos seus estudos:

1) Escolha um lugar bem conhecido

Exemplos de lugares que se usa para se criar o seu Palácio da Memória são a sua casa, o campus da faculdade ou o seu local de trabalho. Valem lugares abertos ou fechados. O importante é conhecer bem o lugar e ter um **número de detalhes compatível** com o número de itens que você tem para memorizar.

2) Memorize o seu palácio

Escolha um lugar para começar. Deve ser uma extremidade do local. A porta da frente da casa ou o portão de entrada da escola, por exemplo. Percorra mentalmente o palácio **duas a três vezes**, sempre na **mesma ordem**, até você **memorizar todo o trajeto**. Cada lugar que você marcar no caminho é chamado de **“estação”** do palácio.

3) Escolha as palavras ou conceitos que você precisa memorizar

O número de palavras ou conceitos deve ser menor ou igual ao número de estações do seu palácio.

4) Associe os conceitos às estações do palácio

Agora é hora de você associar cada conceito a uma estação.

E aqui vem o segredo para a memorização funcionar **feito mágica**:

Você deve ter uma **imagem bem nítida** representando cada conceito. Mesmo que seja um conceito abstrato, crie uma imagem concreta para representá-lo. Por exemplo, a palavra **“lei”** pode ser representado pelo **martelinho do juiz**.

Adicione **humor, ação ou exagero nas imagens**, pois assim elas ficam ainda mais **fáceis** de memorizar. O martelo do juiz pode ser gigante, tão grande que o juiz não consegue levantá-lo. Imagine a cena!!

5) Revise mentalmente o trajeto com as imagens associadas

Você deve fazer isso **algumas vezes**, até que o trajeto esteja **totalmente memorizado**.

Geralmente, eu repasso o palácio em torno de **3 vezes no primeiro dia**, e depois coloco numa sequência de repetição espaçada: dia seguinte, uma semana depois, 15 dias depois, e por aí vai, até não conseguir mais esquecer.

Vantagens de usar o Palácio da Memória:

- Melhora o poder de memorização;
- Aumento da criatividade;

@eduardocortezoficial

TÉCNICA 11

INTERROGAÇÃO ELABORATIVA



Esse método funciona bem para a fase inicial dos estudos, quando você está sendo exposto ao conteúdo.

Ele serve para dialogar com o texto ou aula e sintetizar as principais informações.

A **Interrogação Elaborativa** auxilia o concurseiro a ter um entendimento mais eficiente dos problemas apresentados pelo conteúdo que precisa ser aprendido. Em muitos casos, o estudante consegue até mesmo prever questões que porventura possam cair nas provas.

Como o próprio nome sugere, a Interrogação Elaborativa tem como principal premissa aguçar a capacidade do concurseiro de **interrogar a si mesmo**, no sentido de fazer **perguntas (pertinentes)** sobre os assuntos estudados. Siga as orientações abaixo e arrase nas provas do certame:

1) Estude a disciplina em questão

Se você quer se tornar o mais novo adepto da Interrogação Elaborativa, a primeira coisa a se fazer é **estudar (com bastante foco e atenção)** a matéria na qual precisa aprender. Lembre-se de que é necessário estar bastante **familiarizado com o conteúdo**.

Aqui, você pode estudar usando a **metodologia de aprendizagem** que quiser. O mais importante é que o concurseiro tenha um nível de entendimento satisfatório a respeito do assunto estudado. Ficar perdido em meio a tanta informação não é o mais recomendado, certo?

2) Elabore questionamentos

A Interrogação Elaborativa sugere que o candidato **elabore para si mesmo questionamentos** que tenham relação com aquilo que acabou de aprender. Você precisa usar determinadas perguntas (**que precisam ser respondidas**) que podem turbinar a sua compreensão.

A vantagem dessa metodologia é que ela ainda permite fazer uma **boa revisão** e esclarece eventuais dúvidas que possam aparecer pelo caminho. Para te nortear, sugerimos uma sequência lógica de perguntas que devem ser feitas:

O que? (fato ocorrido); Quem? (sujeito); Quando? (tempo); Onde? (local); Como? (maneira) e Conclusão (fechamento).

Exemplo prático:

Suponha que você esteja estudando **História** e precisa entender como foi o **processo de descobrimento do Brasil**. As perguntas abaixo podem te ajudar e muito:

O que? Descobrimento do Brasil;

Quem? Pedro Alvares Cabral;

Quando? 22 de abril de 1500;

Onde? Monte Pascoal, localizado no litoral sul da Bahia;

Como? Através de uma expedição marítima composta por 13 embarcações e aproximadamente 1.200 homens.

Conclusão? O descobrimento do Brasil aconteceu quando Pedro Alvares Cabral, no dia 22 de abril de 1500, chegou no litoral sul do estado da Bahia em uma grande expedição marítima.

Entendeu como funciona a Interrogação Elaborativa? **Através das respostas de cada pergunta é possível concatenar as ideias** e ter um entendimento mais amplo do assunto que está sendo estudado. Vale salientar que essa técnica pode ser usada em **diversas disciplinas exigidas em concursos**.

O mais interessante é que o concurseiro pode fazer uma breve reflexão sobre as respostas de cada questionamento. Quando ele cria esse saudável hábito, a sua capacidade de memorização fica bem maior, já que, na verdade, ele entendeu realmente.

Vantagens de usar a Interrogação Elaborativa:

Essa técnica de estudos costuma trazer **resultados surpreendentes** por um simples motivo. Ela **exige um esforço bem maior da mente** do concurseiro, já que ele precisa se concentrar para entender as causas dos acontecimentos e fazer uma **minuciosa investigação das suas origens, ao invés de somente ler o assunto**.

Quando o candidato levanta questionamentos sobre o conteúdo estudado e procura respondê-los (de uma forma clara), a absorção do conhecimento se torna muito maior. Na verdade, a Interrogação Elaborativa acaba criando uma **bagagem de estudos infinitamente superior**.

Sendo assim, aquele concurseiro que quer desenvolver melhor a sua **capacidade de compreensão dos assuntos** que estão sendo cobrados pelo edital do certame, pode se valer da Interrogação Elaborativa, que é uma técnica de estudo bastante versátil e simples ao mesmo tempo.

TÉCNICA 12

MNEMÔNICOS



Um concurso público demanda **bastante conhecimento**. É tanto detalhe que, às vezes, fica difícil se lembrar de tudo na hora da prova. Por isso, vale a pena investir em **recursos de memorização**, tais como a **técnica mnemônica**.

A memorização **mnemônica** é uma estratégia antiga para **assimilar conteúdo difícil**. Ela consiste na simplificação e na **associação de palavras**. Assim, você consegue recordar conceitos complexos com uma rapidez espantosa.

É possível usar **acrósticos**, **palavras-chave**, **esquemas visuais** e até **canções**. Vale tudo para dar uma forcinha ao cérebro. E o mais impressionante é que a técnica dá certo mesmo!

Sabe por quê? Porque nossa memória funciona a partir de **gatilhos**. Basta sentir cheiro de carne assada para se lembrar dos almoços de domingo na casa do vô. Ou, então, uma música toca no rádio e transporta você direto a sua festa de formatura.

Já passou por algo assim, né? O objetivo dos mnemônicos é justamente este: criar **novos gatilhos de associação** para você acessar o conhecimento certo **na hora desejada**.

Um exemplo de mnemônico popular entre concurseiros é a sigla **LIMPE**.

Ela se refere aos cinco princípios fundamentais do Direito Administrativo: **L**egalidade, **I**mpessoalidade, **M**oralidade, **P**ublicidade e **E**ficiência.

Embora a palavra “**limpe**” não tenha relação direta com legislação, ela traz resultado para os estudos. Afinal, é bem mais fácil se lembrar desse termo e, a partir daí, fazer a associação das letras com as iniciais de cada princípio.

Existem incontáveis **fórmulas mnemônicas** prontas na internet, mas você também pode criar seus próprios recursos de memorização. Para tanto, siga estes passos:

- – **Escolha uma lista de itens ou conceitos que você precisa memorizar;**
- – **Monte uma palavra ou uma frase simples com as iniciais desses termos;**
- – **Pratique a reversão, isto é, leia o mnemônico e tente se lembrar dos itens originais.**

Obs.: Cuide para não exagerar. Os mnemônicos são úteis para as partes mais complicadas da matéria. Contudo, se você abusar da técnica, pode bagunçar a cabeça!

Mnemônica não é decoreba

É importante ressaltar que a técnica mnemônica, assim como outros truques de memorização, vai além de uma mera **decoreba**. Ela se configura, isto sim, como uma maneira mais **fácil de acessar o conhecimento**. Porém, o recurso só funciona se você atingir o aprendizado real do conteúdo.

Decorar frases soltas **sem uma compreensão verdadeira** do assunto pode ser um tiro no pé. Você vai gastar energia para bolar acrônimos, musiquinhas e esquemas visuais, mas não conseguirá aplicar o conhecimento na hora da prova.

Portanto, antes de inventar moda, experimente outros modelos de estudo. Pode ser que a mnemônica funcione, pode ser que não.

É preciso entender como sua mente **assimila as informações**. Tendo essa noção, você conseguirá até **aprender mais rápido**.

Vantagens de usar o Mnemônico:

- Estimula a capacidade de criatividade;
- Melhora a memória de longo prazo;

TÉCNICA 13

AUTOEXPLICAÇÃO



O Estudo da Psychological Science in the Public Interest revelou que a **auto explicação** é extremamente útil durante a fase do **aprendizado**, mas não mostrou grandes resultados para a fase de apreender como falamos acima e nem na fase prática.

Uma maneira interessante de utilizar essa técnica é **dar aula a si próprio**, imaginando que existam alunos. Essa técnica funciona muito bem para conteúdos abstratos, principalmente para ver se você realmente entendeu.

Ou seja, na primeira fase de estudos, quando você está aprendendo, use e abuse dessa técnica.

Vantagens de usar a Auto explicação:

- Estimula a capacidade de criatividade;
- Melhora a memória de longo prazo;
- Ajuda na criação de novas ideias;

TÉCNICA 14

FLASHCARDS



Flashcards são basicamente **pequenos cartões** para testar sua memória. Essencialmente, eles têm de um lado, uma **pergunta**, e do outro, a **resposta**. Isso também pode variar, como: **tópico e palavras-chave** ou **termo e definição**. Enfim, qualquer outra dicotomia que possa imaginar.

O bom desse método de estudos é que ele serve para **qualquer tipo de matéria** que você precise estudar. Além disso, por ser prático de fazer em casa, qualquer um que estiver se preparando para concurso público pode aproveitar dos flashcards.

Ao elaborar os cartões, você já estará **exercitando a escrita e leitura dos assuntos**, ó que beleza. Faça quantos cards você achar necessário. O que importa é como você vai usá-los.

Flashcards não é uma técnica pra se usar sozinha mas, sim como **complemento** a rotina convencional. Justamente pela funcionalidade de instigar a sua memória e refrescar o assunto esporadicamente, ela ajuda a remediar a chamada **“curva do esquecimento”**. Esse termo diz respeito a hipótese de como a **informação se perde ao longo do tempo** quando não há tentativa de retê-la.

Com isso esclarecido, aproveite o tamanho portátil do baralho e leve-o consigo aos lugares para estudos repentinos. Os flashcards são feitos para trazer **dinamismo ao seus estudos**, por isso, não vale a pena passar horas usando os cartões. Não precisa gastar mais que **30 minutos** numa “jogatina” de flashcards. Basta aproveitar esse tempo com a devida concentração.

COMO USAR FLASHCARDS

Quando tiver os cards em mãos, se fizer sentido e achar necessário, **embaralhe todas**. Lembre-se de deixar todas **as perguntas viradas para cima e respostas, para baixo**. A partir daqui, comece:

- 1) **Leia a pergunta** –sem espiar o verso.
- 2) Em seguida, **responda** como for melhor: por escrito, em voz alta, ou só mentalmente.
- 3) Depois, **vire a carta** para conferir a resposta certa.
- 4) Se acertou, use a carta para começar uma **pilha de “acertos”**. Caso contrário, use-a para começar uma **pilha de “erros”**.
- 5) Continue se **avaliando** assim por uns **20/30 minutos**, separando os **erros dos acertos**.

Depois de uma rodada, pegue os cards que errou e **compare sua resposta com a resolução correta**. Após essa avaliação, descanse. Esqueça um pouco dos estudos e dos flashcards.

Repita esse processo em algumas horas ou nos dias seguintes e, ao longo do tempo, você poderá perceber que cada vez menos cards vão pra pilha de “erros”. **Isso é aprender..**

Vantagens de usar o Flashcard:

- Estimula a capacidade de memorização
- Melhora sua memória de longo prazo

@eduardocortezoficial

TÉCNICA 15

MAPA MENTAL



Mapa mental é uma técnica de estudo criada no final da **década de 1960** por **Tony Buzan**, um consultor inglês.

Ela consiste em **criar resumos cheios de símbolos, cores, setas e frases de efeito** com o objetivo de organizar o conteúdo e facilitar associações entre as informações destacadas. Esse material é muito indicado para pessoas que têm **facilidade de aprender de forma visual**.

Na sua ficha de mapa mental, “você pode relacionar o contexto histórico de um tema, informar onde tudo aconteceu, deixar claro se a localização influenciou nas condições econômicas e, conseqüentemente, sociais e políticas, entre outros”.

Resumindo: é uma ficha de estudos que te dará uma **visão geral do tema**, te ajudará a **fixar os pontos mais importantes** da matéria e permitirá que você faça todas as associações possíveis sobre o acontecido.

Como fazer um mapa mental: passo a passo

1. Pegue uma **folha em branco** e vire-a na horizontal;
2. Coloque o **tema** do seu resumo no **centro desta folha**. A dica é fazer algum desenho, símbolo ou gráfico bem marcante;
3. Faça **conexões** a partir desse **elemento central**. Uma ideia é puxar setas para representar cada nova associação;
4. Use **palavras-chave** para seu material ficar resumido e objetivo;
5. Complete o seu resumo com todas as **informações importantes**. Vale destacar: contexto histórico, influências, localização, fatores de causa, conseqüências, detalhes, entre outros;
6. **Não tenha medo** de colocar ou tirar informações. Você tem vários elementos para estimular seu cérebro e representar a matéria.

Outro ponto muito importante na construção do seu resumo é você **decidir o que cada elemento representará**. Tudo tem que ter sentido, com diferentes significados.

Por isso, tudo precisa ser muito bem pensado:

cores – cada uma delas deve “comunicar” algo;

formatos – a escolha de cada formato deve ser pensada para associar conteúdos. O retangular pode abordar aspectos políticos, enquanto o triangular diz respeito ao aspecto econômico;

setas – o tipo de seta também pode te deixar uma dica e criar conexões no mapa mental;

balões – a mesma lógica se aplica a cada balão.

Você não precisa ser a **pessoa mais criativa do mundo** para se dar bem com esse método de estudo. O fundador da técnica, Tony Buzan, afirma em seu site oficial que fazer mapa mental é **“muito fácil e intuitivo. Você só precisa de canetas coloridas e um pouco de imaginação”**.

Por outro lado, precisamos alertá-lo de um detalhe. Se você pegar um modelo e tentar adaptar para todos os assuntos, **pode não dar muito certo**. Cada tema tem particularidades diferentes e seguir sempre o mesmo formato pode te confundir.

Ferramentas para criar seu mapa mental online

Muita gente prefere papel e caneta, mas para quem é mais digital e gosta de ter tudo na tela do computador ou celular, separamos uma lista com algumas das melhores ferramentas para criar um mapa mental.

Coggle

É uma excelente ferramenta para criar mapas mentais. Apesar de o site ainda não estar 100% traduzido para o português, a maior parte já funciona no nosso idioma, além de que a plataforma é super intuitiva e visual. Você pode usar a versão gratuita ou contratar um dos planos oferecidos.

Mindmeister

Também funciona no navegador, tem versão gratuita e paga. Eles ainda oferecem desconto para quem é estudante.

Mind Node

É uma ferramenta simples e prática, também possui versão gratuita. O único ponto negativo é que funciona apenas para iOS.

Canva

Quer criar um mapa mental para impressionar todo mundo? Com o canva você consegue desenhar um mapa super visual, digno de ir para a parede.

Apesar do foco da ferramenta não ser a criação de mapas mentais, ele pode ser usado quando a intenção é fazer um especial e diferente. O uso da ferramenta é gratuito, você só precisará pagar se quiser usar alguns itens específicos.

Vantagens de usar o Mapa Mental:

1. Ajudam na memorização e retenção de informações

A maneira como o mapa mental é estruturado facilita muito o processo de memorização. Afinal, o cérebro vai puxando uma ideia a partir de uma anterior e, de fato, a memória funciona melhor a partir dessas associações visuais e verbais.

2. Facilitam a compreensão de questões complexas

Uma das principais vantagens de utilizar mapas mentais é que ele ajuda a desenvolver uma visão geral, isto é, a visualizar o todo, a partir da conexão de várias partes. Assim, estimula os dois lados do cérebro, facilitando a compreensão de questões complexas.

3. Melhoram a produtividade

Por ser uma ferramenta que organiza as informações e ideias em estruturas, os mapas mentais conseqüentemente também melhoram a produtividade, já que proporcionam essa visão do todo, o que ajuda a reduzir o tempo de produção de qualquer atividade.

4. Despertam a criatividade

A criatividade tem muito mais a ver com a capacidade de selecionar informações que tenham potencial para evoluir para uma nova ideia, do que necessariamente a capacidade de pensar em algo inédito. E nesse caso, o mapa mental é a ferramenta perfeita. Afinal, você pode colocar suas ideias no papel o mais rápido possível, linkando as informações de forma sistemática, o que ajuda no processo criativo.

5. Aprimoram a escrita

Estudos demonstram que estudantes que utilizam mapas mentais para construção de informações antes de redigir seus textos, apresentam mais detalhes relevantes e ideias mais bem organizadas e conectadas em seus parágrafos.