



Aprenda a... Aprender!

Estudar nem sempre é algo complicado, sabia? Conheça algumas dicas que podem tornar o aprendizado mais rápido e eficiente!

TEXTO LARISSA TOMAZINI

Quantas vezes você desejou não sofrer tanto para aprender o conteúdo daquela prova de ciências? Sem falar nas inúmeras ocasiões em que decretou impossível entender aquelas regras de concordância ou as fórmulas de matemática. Todas essas informações precisam mesmo ser aprendidas, pois são úteis ao longo da vida – mesmo que hoje você jure que jamais vai precisar saber sobre elas. Porém, nem tudo está perdido: existem técnicas que facilitam o aprendizado. Que tal saber quais são?

Tipo papagaio

Quando você estiver diante de uma nova informação, vale apostar num processo que não exige muito, tornando-se eficaz e pouco cansativo: a repetição. É que, a partir do momento em que você repete determinado assunto, fica mais fácil se lembrar depois de um tempo. É possível fazer um paralelo entre esportes e estudos: imagine um atleta que faz o mesmo treino várias e várias vezes. Depois de um certo período, é mais fácil realizar aquela atividade. Ou seja, com o cérebro, vale a mesma regra de repetir para aprender.

Imagem vale mais do que mil palavras

Já pensou em estudar podendo contar com o apoio de figuras e ilustrações, ao invés de apenas textos? Segundo uma pesquisa publicada no jornal científico *Business Communication Quarterly*, além de mais divertido, esse método também traz melhores resultados. Um professor da escola de negócios da Universidade de Oklahoma, nos Estados Unidos, permitiu que seus alunos usassem materiais ilustrados durante as aulas. E a conclusão? Aqueles que tiveram acesso a mais coisas que somente os livros tradicionais tiveram melhor desempenho. Apesar de surpreendente, isso pode ser constatado com um exemplo simples: a maioria das pessoas é capaz de recitar frases de filmes ou HQs, mas não consegue se lembrar de citações de livros escolares, por exemplo.

Mexa-se!

É fato: todo mundo passa por aqueles dias em que a concentração simplesmente some, né? Daí, realizar qualquer atividade que exija um pouco de atenção torna-se um pesadelo. O bom disso tudo é que esse é um problema fácil de ser resolvido! Basta se mexer por alguns instantes, já que uma das principais causas para a falta de concentração é a baixa circulação do sangue. Em outras palavras, se está difícil ficar atento, levante-se um pouco e dê uma voltinha pela casa. Pronto, agora é só se concentrar de novo.

Aprendizado à mesa!

“Saco vazio não para em pé!”. Quem nunca ouviu esse ditado? Além de serem superimportantes para a saúde do organismo por oferecerem diversos nutrientes, os alimentos também ajudam na concentração, já que contêm proteínas – que são fundamentais para a criatividade e a atenção. “Os carboidratos são fontes de energia que

auxiliam no aprendizado, portanto as pessoas desnutridas ou com carência alimentar possuem dificuldades de assimilação”, conta a nutricionista Vanessa Minossi.

Hora de dormir

Dormir tarde e acordar cedo é a definição perfeita para a sua vida? Cuidado! O sono é essencial para a consolidação da memória e para obter um maior desempenho intelectual, segundo um estudo feito na Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos. Depois de acompanhar 56 adolescentes, os especialistas perceberam que aqueles que dormiam pouco ou acordavam muito ao longo da noite tiveram notas mais baixas em disciplinas como matemática. Então, passe mais tempo dormindo e ganhe conhecimento mais facilmente.

Dividir é somar!

Muito provavelmente você já fez parte de algum grupo de estudos ou sabe como eles funcionam, certo? Aprender e compartilhar o que você sabe é uma ótima forma de reforçar o aprendizado. Mas a novidade é que esse mecanismo pode ser aplicado de uma forma mais moderna: compartilhando nas redes sociais. Como assim? Pesquisadores da Universidade Estadual de Michigan, nos Estados Unidos, afirmam que estudantes que escrevem sobre suas aulas no Twitter, por exemplo, são mais comprometidos com o estudo. Além disso, esse recurso on-line permite que várias pessoas discutam sobre o mesmo assunto, acrescentando conteúdo e facilitando o aprendizado.

Acredite

De nada adianta procurar dicas e maneiras de aprender mais rápido se você não acreditar em si mesmo. “Quando pensamos, representamos o que vemos, ouvimos e sentimos por meio de palavras (diálogo interno e externo). E as palavras produzem



emoções, ideias e atitudes”, explica Marcos Sousa, consultor, palestrante e diretor da Superação Treinamentos e Consultoria. Ou seja, estudar é essencial, mas pensar positivo e crer que é possível aprender o que deseja auxilia nos bons resultados.

Músicas para os ouvidos

Pegue toda a sua criatividade e transforme aquelas fórmulas de física ou regras de biologia em uma música. Pode parecer que não, mas é muito melhor se lembrar das coisas quando cantamos, ainda mais quando fazemos alguma paródia. E é exatamente por isso que muitos professores de cursinhos utilizam esse método, permitindo assimilar a matéria com maior facilidade e rapidez.



No silêncio é melhor

Se você é daqueles que acreditam que podem perfeitamente estudar, assistir a televisão e ainda conversar sobre as fofocas do dia anterior pelo Facebook, melhor parar por aí. Distrações externas, como som alto ou conversas, influenciam negativamente no rendimento dos estudos. Ou seja, melhor buscar um lugar mais tranquilo, assim a concentração é maior e o aprendizado, mais rápido.

Rotina

Em qual horário do dia você rende mais nos estudos? Escolha a melhor hora e crie uma rotina para otimizar o aprendizado. Em outras palavras, acostume-se a estudar em uma mesma hora todos os dias e estipule um tempo mínimo para dedicar sua atenção a essa atividade. Com o tempo, isso vira um hábito e fica mais fácil concentrar. Isso também ajuda a não se estressar, já que sobra tempo para você curtir com os amigos, aproveitar a família e ficar com tempo livre para fazer outras coisas.

Fácil de lembrar

Uma técnica relativamente simples que ajuda na hora de estudar é fazer siglas daquilo que você precisa lembrar. Por exemplo? Suponha que você precisa saber o nome dos três estados da região Sul do Brasil. Então, é só pegar a primeira letra de cada palavra e memorizar, o que seria RSP – referentes à Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná. Simples, não é? Só não vale abusar das siglas e não conseguir relacioná-las com as palavras, hein!

Crie relações

Às vezes, achar um padrão para determinadas regras pode ajudar – e muito – na hora

de aprender algo. Calma, não é tão confuso assim. Você já deve ter estudado em uma das várias aulas de biologia sobre o sistema cardiovascular, certo? Então, responda: o sangue arterial é rico em qual gás? Parece difícil, mas se você encontrar uma lógica entre a pergunta e a resposta, fica mais simples. A resposta é que esse sangue é rico em gás oxigênio. E qual a lógica? Arterial e oxigênio começam com vogais. Por outro lado, o sangue venoso é rico em gás carbônico, ou seja, ambos começam com consoantes. Viu a relação criada? Agora, é só aplicar essa técnica para outras disciplinas.

À moda antiga

Para assimilar com maior facilidade aquilo que precisa estudar, procure fazer pequenos rascunhos, resumindo o que deseja aprender. Mas fique atento: faça isso à mão, sem a ajuda de computador ou algo eletrônico. É que, quando escrevemos, fica mais fácil reter o conteúdo.

Do you speak English?

E quando o aprendizado é em relação a uma língua estrangeira? Para conseguir assimilar com maior rapidez as normas, gramática e vocabulário do novo idioma, vale investir em alguns truques certos e prazerosos: ouça músicas, veja filmes e seriados e leia livros, dessa forma o conhecimento é melhor transmitido e você se diverte ao mesmo tempo em que estuda.

"Enquanto estiver estudando, prefira lanches mais leves (barra de cereal ou frutas), pois comidas muito pesadas podem causar sonolência. Alimentos mais pesados demandam uma digestão com mais dificuldade e demorada, contribuindo para aumentar a sensação do sono"

Vanessa Minossi, nutricionista

SOLTE A VOZ!

Cante a música abaixo no ritmo de *Ciranda, cirandinha!*

"Mitocôndria, mitocôndria é quem faz respiração

Ribossomo sintetiza proteínas de montão.

O Complexo de Golgi armazena secreção

Lisossomo tem enzimas pra fazer a digestão.

O retículo apresenta a função de transportar

E o centríolo participa da divisão celular."



CONSULTORIAS Marcos Sousa, consultor, palestrante e diretor da Superação Treinamentos e Consultoria; Vanessa Minossi, nutricionista