

11 dicas para lembrar o que vc leu eliminando a releitura | CONTEUDO PRÁTICO

No começo dessa jornada

Eu ficava muito frustrado por sempre precisar reler um livro.

Cara, era sempre a mesma coisa, ler depois reler, depois coçar a cabeça sem sair do lugar, até desistir e reler **tudo** de novo.

Muitos estudantes, e eu diria a **maioria** de vcs que conversam comigo, enfrentam algo *bem* parecido né verdade?!

E hoje vou te ensinar como manter as **informações que estuda** na cabeça, sem esquecer uma semana depois.

Tbm vou te dar um super bônus, te ensinando como **eliminar** aquela sensação de "*Nossa senhora! Desperdicei 1 fucking hora nesse texto, e não lembro de merda nenhuma.*"

Então Vem comigo e vamos solucionar essa [joça](#)

Vou começar com as 3 dicas que vão preparar o terreno para esse método de leitura eficaz.

3 dicas para iniciar a jornada da Leitura Eficaz:

1. Não dá pra vc fazer esse **exercício** sem um material de leitura.

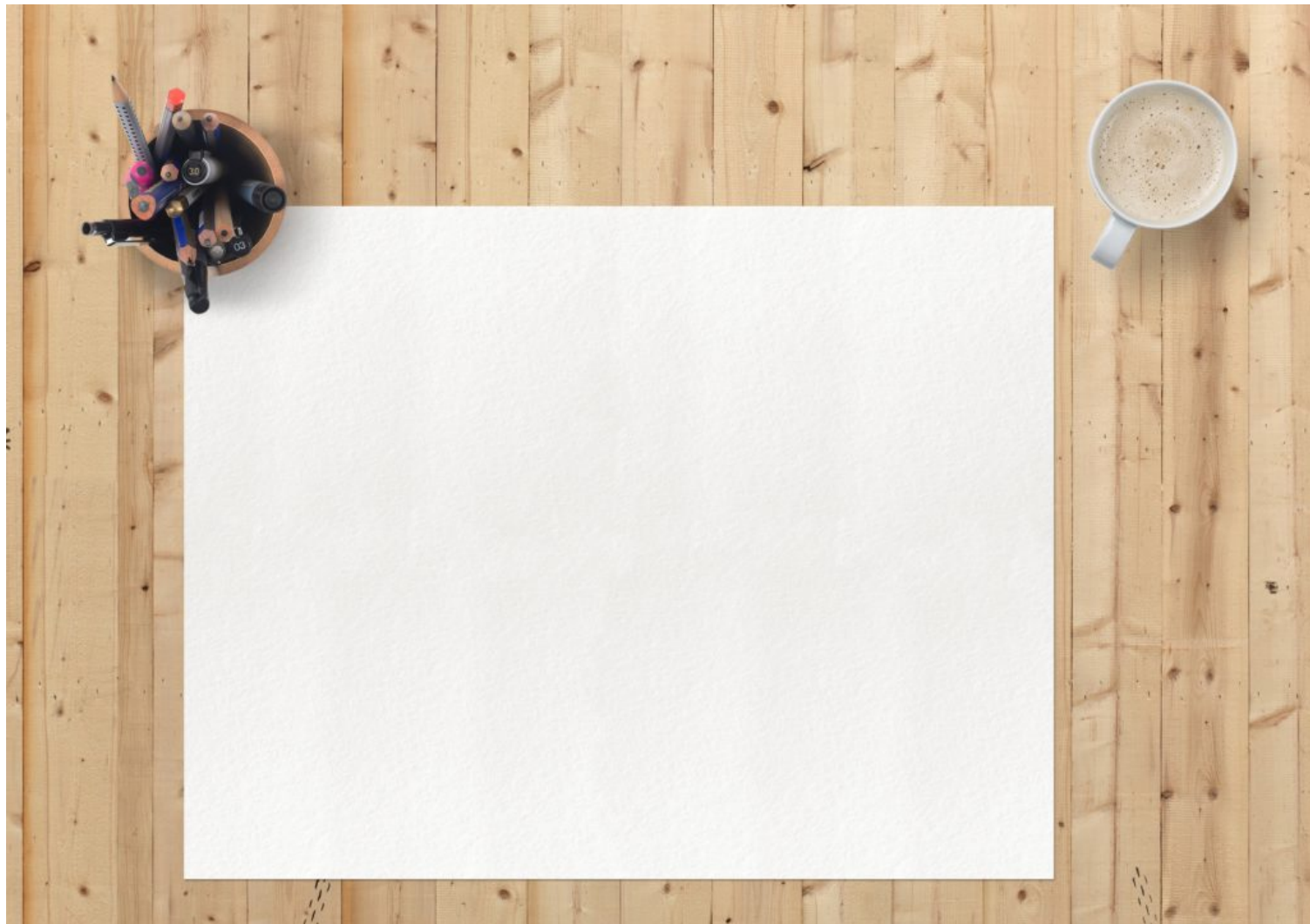
O que tem de estudante que só assiste o vídeo e passa para o próximo sem testar, ler o artigo até o final e não implementa NADA, AH! (não faz isso porrinha) vc não faz ideia.

Então se vc quer a partir de hoje **reter a informação que estuda**, pegue o seu livro.(artigo, jornal, etc)

1. Ter uma folha, um local para praticar o exercício

Pegue um **A4** ou uma folha de **caderno** blz!?

Essa técnica funciona muito bem, e ainda melhor se vc colocar a folha deitada, na horizontal.



1. O terceiro passo é ter canetas, lápis ou qualquer coisa que vc puder usar para escrever na folha.

Numa versão mais avançada dessa técnica vc pode usar a varias cores diferentes para aprofundar o nível de conhecimento.

Conheça mais sobre técnicas avançadas de anotações [aqui](#)

Tudo em mãos? Então vc já está preparado para a técnica que vai mudar como vc estuda nesse ano.

Aprendizagem Ativa

O [aprendizado ativo](#) é recomendado por vários cientistas da área da metacognição.

A ideia básica é que vc **guarda na memória** as informações mais importantes PARA VOCÊ

E isso acontece de dois jeitos, ou acontece *inconscientemente* ou de forma **consciente**.

Inconsciente

Um exemplo de quando ela acontece de forma inconsciente é quando se tem um péssimo hábito de esquecer os nomes das pessoas.

É comum ouvir coisas como "aaah meu brother como eu sou bom com rostos, mas puta que pariu eu sempre esqueço dos nomes! A propósito qual o seu mesmo?"

Mas o engraçado mesmo é que quando é apresentado a uma guria mó linda, o cara lembra do nome dela 2fucking4 horas, nem se tentar esquecer vai conseguir.

Essas coisas vc não tem controle, **só acontecem**.

Consciente

Agora, das que vc tem controle. Aí meu amigo, presta bem atenção vc só tem esse controle porque age.

Age de forma a fazer aquelas informações subirem numa espécie de hierarquia de importância.

Talvez tenha ficado meio embolado o que disse acima, mas pra ficar mega claro!

Lembre de como foi que vc aprendeu a [formula de bhaskara](#)? Ou a tabuada de 7.

Seu professor quase martelou aquela porra na sua mente, te fizeram uma baita lavagem cerebral no fundamental, atochando um monte de dados em foca através dá?

Dá?...

Memorização Mecânica

Ou seja, repetir, e depois repetir, e depois, adivinha? Repita mais 27 vezes.

E eu acho que vc sabe muito bem disso, do esforço que vc precisou fazer para lembrar de algo que por algum motivo nunca fixava apropriadamente.

outro exemplo super comum é a música das preposições do português, que toda professora do fundamental te faz decorar.

é algo assim:

“A, ante, após, até, com.....”

Essa música NUNCA vai sair da sua cabeça, e sabe por que?

Porque vc elevou sua importância a **escalas astronômicas**, vc repetiu mais 300 vezes(e vai ter que fazer terapia depois pra parar de ouvir enquanto transa)

Estava dentro de uma sala de aula, onde uma figura de autoridade te mandou fazer algo "importante", no contexto social onde seus amigos, colegas, e inimigos faziam a mesma coisa, do qual no fim vc seria cobrado e punido se não lembrasse.

Então a partir daqui vc entendeu a importância do **aprendizado ativo**, e do porque vc precisa usar ele para manter as informações na sua mente.

Resumo básico

Existem certas ações que vc precisa tomar para que a informação alvo, a que vc quer ou precisa aprender, entre para a sua memória de longo prazo.

Agora o que vc precisa é ter uma forma eficiente de fazer essa ação.

Tá na hora da prática

Eu te recomendo fortemente, que use a seguinte técnica para conseguir reter a informação de forma ativa na sua cachola.

técnicas de [anotações](#)

Eu sei, eu sei, vc já ouviu falar delas. Mas se vc pegar bem a ideia por traz de uma técnica de anotação eficiente, meu amigo! Vc nunca mais terá o problema em **compreender** e **reter** as informações estudadas.



Técnicas de anotações eficientes

Uma técnica de anotação serve pra que vc, *após estudar algo*, ou ainda *enquanto* vc está estudando essa coisa ,vc guarde, armazene, retenha parte dessas informações capturadas em um lugar seguro.

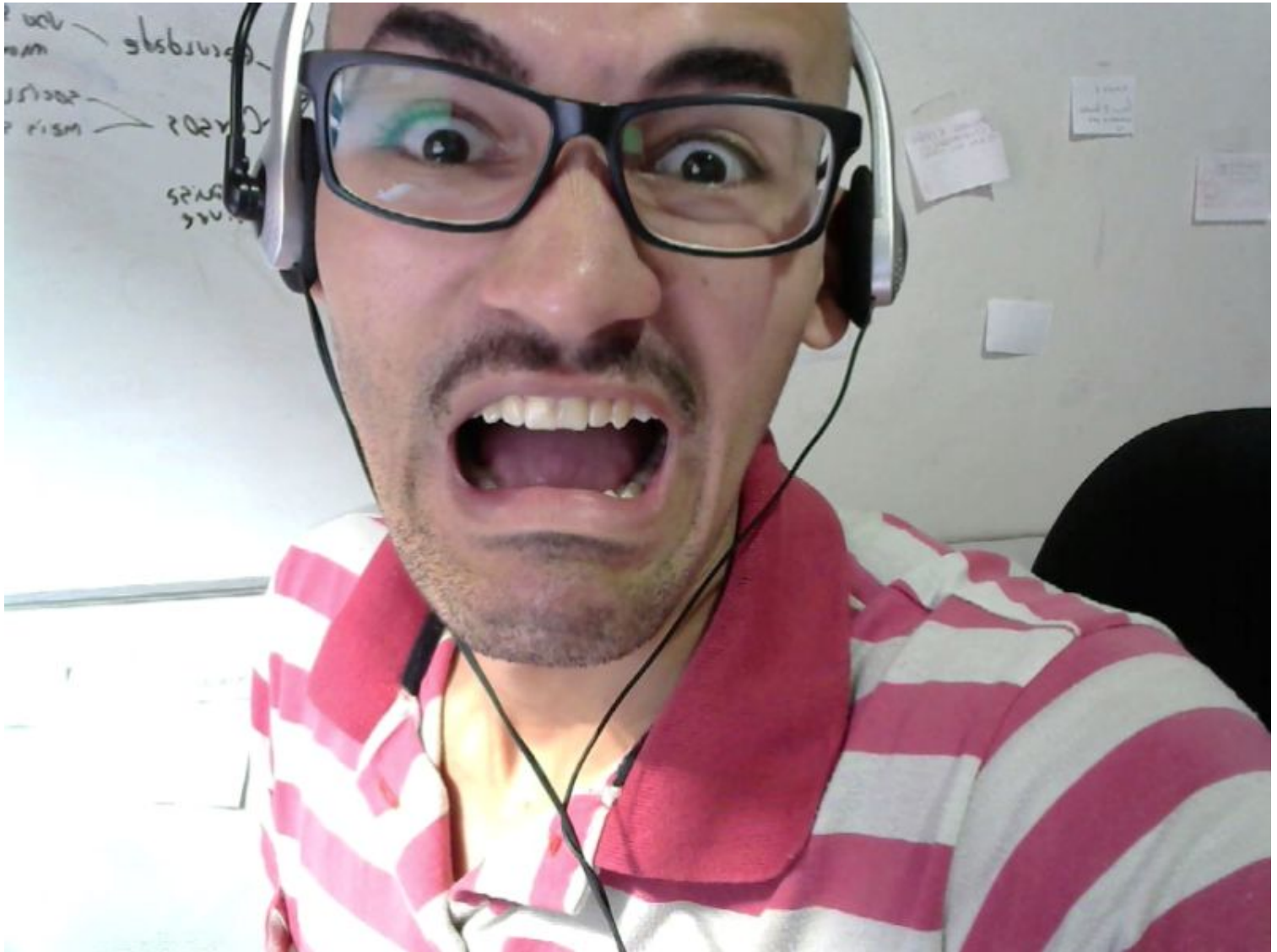
Numa folha, ou em um aplicativo de anotações.

Lá vc vai usando um termo apropriado, capturar certas informações, alguns exemplos para ficar atento são:

1. Informações relevantes;
2. Insights que vc teve;
3. Questionamentos a respeito do assunto;
4. Fatos como dados numéricos, nomes, datas, etc.

Alem disso, elas guardam informações valiosas, tendo potencial de organizar seus pensamentos, clarear suas ideias e o melhor, te ajudam a [aprender mais rápido](#).

Guardar essas informações é bastante importante, tanto que fiz essa cara quando percebi a importancia.



Adriano assustado com a importância das técnicas de anotação.

Então comece a usa-la hoje ainda *(ou vou puxar o seu pé a noite)*

Agora vamos a prática da coisa.

Qual técnica eu recomendo?

Bem, existem varias técnicas para vc usar, e se vc quiser ser um pouco mais exigente existem técnicas de anotações para matérias de estudos especificas.

As que funcionam melhor para livros.

As que são poderosas na leitura.

Para as aulas ao vivo, e etc.

Hoje vou te ensinar uma que te ajuda a **entender a informação**, e reter as partes mais importantes.

Além disso eu tenho um [curso completo](#), e passo a passo com as 5 técnicas de anotações mais eficientes que conheço.

- A topificação;
- os mapas mentais;
- o método de cornell;
- a escrita ativa;
- e o SQ3R

São fanstasticas para coisas especificas, e tenho certeza de que vão te ajudar no seu projeto de estudos.

Saiba mais [clikando aqui](#).



Anotações Eficientes em 3 pilares

Então vamos para a prática dessa técnica, vem comigo!

Passo a passo para criação da sua folha TCC

(técnica da captura e criação)

1. Coloque uma folha na vertical e dobre-a no meio



1. Escreva do lado esquerdo na parte superior o título, Captura

CAPTURA	
---------	--

Passo 3: Escreva do lado direito na parte superior o título, Criação

CAPTURA	CRIAÇÃO
---------	---------

E aí, fez tudo certo? Essa habilidade que vc está se esforçando hoje para aprender, te acompanhará por muitos anos, então balance esse corpo, respira fundo e vamos continuar.

7 formas poderosas de usar essa técnica de anotação eficiente

Durante a leitura é importante que fique atento ao conteúdo, e quando perceber alguma informação relevante, e capture ela na sua folha, sempre fique atento **especialmente** aos seguintes tópicos:

- Datas
- Nomes
- Conceitos
- Formulas
- Etc

Não simplesmente **registre o conteúdo**.

Use uma afirmação para direcionar sua atenção

“Então o que ele quis dizer aqui éeeee...”

e explique com as suas palavras

Ideia 1:

Na parte da **criação**, tente fazer depois da aula, ou depois de ter lido o capítulo.

A ideia aqui é que durante o consumo de um tópico, sua atenção está sendo direcionada ao máximo pra ele, e depois de ter consumido é hora de ruminar, escrever sobre o que entendeu.

Ideia 2:

Use a parte da **captura** para **rascunhar**, rabiscar as ideias dançando na sua mente, mas na parte da **criação** se esforce para ser coerente, ou pelo menos coloque por lá informações sobre o que vc *acabou de estudar*.

Ideia 3:

Revise a parte da captura sempre que não conseguir mais **criar**.

Ideia 4:

Sempre se pergunte quando achar que está bom na parte da criação: “*eu realmente posso dizer que*”

entendi o mais importante desse conteúdo? “

Se a resposta for sim, continue com: "A coisa mais importante desse conteúdo é..."

Conclusão

As [técnicas de anotações](#) são ótimas **ferramentas mentais** para te botar em movimento.

É muito fácil criar uma desculpa do porque não estamos estudando, e ficar mais tempo murmurando *como uma vaca*, do que realmente **fazendo** algo.

Bom, infelizmente pra vc não existe mais essa desculpa certo? Não sei realmente qual é o seu problema ou como solucioná-lo mas tenho certeza que vai envolver muita ação (*e uma boa quantidade dela*), me fala nos comentários se vc concordaria com essa ideia.

Se vc quer a minha ajuda pessoal você pode me chama no whatsapp pelo 27997152715 e agendar uma aula.

2 perguntas

Qual foi a coisa **mais importante** que vc aprendeu nesses post?

Qual ação vc vai fazer assim que acabar de responder essas perguntas relacionada ao seu objetivo inicial?

Estudante, muito obrigado por ler até aqui, Continue estudando e aprendendo, e que suas novas habilidades influenciem sua network tornando o mundo um lugar melhor.

Até mais.

~Adriano Cunha, Coach de Estudos