

A man with dark, wavy hair and a beard is shown from the chest up, wearing a blue hoodie. He is looking down at an open book he is holding with both hands. The background is a dark, star-filled space with several bright, glowing blue and white energy spheres or galaxies swirling around him, creating a sense of magic and knowledge.

Os Segredos dos Aprovados

As melhores técnicas de estudos para concursos públicos

Esse e-book é para mim?

Este e-book traz as melhores técnicas de estudos que os aprovados em concursos não contam. Na prática, é um **manual do que fazer** para aprender mais e em menos tempo, aumentar a memorização e a recuperação do conteúdo estudado.

O estudante que aplicar as estratégias e técnicas apresentadas aqui **poupará tempo, dinheiro e esforço** na conquista da sua aprovação.

Quando eu comecei a estudar, não havia muitas informações sobre como se preparar para concurso público. O mundo era menos conectado, menos digital e encontrar informações de qualidade era difícil.

Hoje, por outro lado, temos **excesso de informação** que acabam levando o concursaço à **confusão**.

Por isso decidi compilar as melhores técnicas de estudos aplicadas a concursos públicos, para que você tenha resultados mais rápidos, sem se perder nessa imensidao de opções.

É uma leitura leve, mas com densidade de informações suficientes para realmente te ajudar a entrar no **CAMINHO DA APROVAÇÃO**.





Sobre o autor

Hugo Leonardo Vilela Gouveia é pai de 3 filhos, casado e tem duas paixões: jogos eletrônicos e ensinar outras pessoas.

Saiu do zero absoluto para conquistar 5 aprovações em apenas 18 meses!

Aos 22 anos, tomou posse como **o mais novo** Auditor Federal de Controle Externo – Especialidade Obras Públicas do Tribunal de Contas da União (TCU) da história.

Após notar que as pessoas estavam perdidas por causa do excesso de informações sobre concursos na internet (nem sempre reais), “especialistas” que nunca passaram em concursos públicos, técnicas mirabolantes que não funcionam e cursinhos que atolam os estudantes de conteúdo, Hugo Leonardo decidiu **compartilhar o seu método de estudos** para que outros possam **ser aprovados o mais rápido possível**, assim como ele.

Sumário

Introdução.....	5
Como ocorre o aprendizado.....	10
Questionamento Elaborativo.....	14
Grifar o texto.....	26
Mnemônicos.....	38
Visualização.....	49
Dar aula a si mesmo.....	61
Mapas mentais.....	71
Rememoração livre.....	86
Considerações finais.....	98
Onde me encontrar.....	101

Introdução

Em um país em que apenas 10% da população recebe mais do que R\$ 3.500, **um estudante**, praticamente sozinho, sem QI (quem indica), sem influência, com poucos recursos, oriundo de uma família simples, ter a capacidade de ascender ao topo da pirâmide social com alguns anos de estudo é algo **inacreditável**.

Você começa sua carreira recebendo um **bom salário**, independentemente da sua experiência profissional, o que é muito atrativo para os jovens e recém-formados.

A aprovação em concursos é uma excelente opção também para os profissionais que desejam realizar **transições de carreiras ou reposicionamentos no mercado de trabalho**, como ocorre com mães que desejam o retorno ao labor.

Em muitos casos, a iniciativa privada não as remunera como antes da maternidade, de forma que muitas desistem de procurar emprego e acabam se dedicando exclusivamente aos cuidados de casa e da família.

Há também a garantia de estabilidade, ou seja, de que você não será demitido a bel prazer de alguém que não goste de você, o que gera uma sensação de segurança, que muitas famílias no Brasil não possuem.

Se você for ético, moral e fizer o que deve ser feito, terá seu **emprego garantido** até a aposentadoria.

Inclusive, **aposentadoria confortável** é outro benefício que atrai muitos candidatos, especialmente os mais maduros (recentemente, num concurso da Sefaz MG teve aprovado com quase setenta anos de idade).

E dependendo do concurso que você for aprovado, pode figurar entre o **1% mais rico** (em termos de renda) do Brasil de uma hora para outra. Segundo o IBGE de 2021, o corte para estar no 1% com renda superior no país é de R\$ 28.659,00.

Então quer dizer que o concursado vai ter renda extraordinária, estabilidade, não depender de ninguém para conquistar, aposentadoria tranquila, garantia de que vai receber seu salário, férias, entre outros benefícios?

Fascinante, não é?

Por essa razão, milhões de pessoas vislumbram na aprovação para algum cargo público o seu porto seguro.

Então, para você conquistar a tua sonhada vaga, vai ter de **vencer algumas dezenas de milhares de candidatos**.

Por se tratar de uma competição, não adianta fazer o que todo mundo faz. **É preciso fazer mais e fazer melhor.**

Antes de começarmos, é importante que você saiba que os métodos de estudo que você utilizou no ensino médio ou na faculdade **podem não funcionar para concursos públicos.**

O ambiente é altamente competitivo e é necessário se preparar adequadamente para enfrentar a concorrência.

Além disso, o número de disciplinas e o volume de conteúdo a ser estudado pode ser bem maior do que o que você estava acostumado.

Por isso, **é preciso adotar técnicas específicas para otimizar o seu tempo e garantir uma preparação eficiente.**

Para você ter ideia, um edital de nível médio pode ter até 300 tópicos a serem estudados, enquanto um concurso para te deixar no 1% pode ter de 700 a 800 tópicos.

Esses tópicos variam de um simples artigo da Constituição Federal a uma lei inteira, como o Estatuto da Criança e do Adolescente (mais de 250 artigos).

Não estou falando isso para te desaninar ou te tirar desta jornada. Mas como um alerta. **Não entre nesse jogo se você não tiver o comprometimento necessário**, pois você irá se frustrar.

Entenda o seguinte: a aprovação para concursos possui 3 pilares bem definidos: **aprender, reter e resgatar**.

Se você quer ter sucesso nesta jornada é imprescindível entender como melhorar estas habilidades.

Para a sua sorte, você encontrou um verdadeiro tesouro com conhecimento que te permitirá **evoluir alguns anos de estudos em algumas semanas**.

Esse conteúdo é parte do Método Estratégico Caminho da Aprovação (MECA), uma metodologia completa de estudos em que eu conduzo o candidato **do zero absoluto à aprovação**.

Com o MÉTODO MECA você estará em um ciclo virtuoso, formado por três etapas fundamentais: Planejar, Estudar e Avaliar.

Através desta sequência dinâmica e circular, você terá um roteiro sólido para direcionar sua jornada de estudos, garantindo não apenas um aprendizado de qualidade, mas também um uso inteligente e eficaz do seu tempo.

Caso queira saber mais sobre a metodologia completa, toque no link abaixo:

Conheça o Método MECA

Agora, prepare-se para conhecer o **segredo dos aprovados: as melhores técnicas de estudos para concursos públicos.**



Como ocorre o aprendizado

Antes de abordamos as técnicas, é necessário entender como ocorre o processo do aprendizado.

Conforme Professor Pierluigi Piazzzi afirma no seu livro Inteligência em Concursos, são três as etapas necessárias para se transformar informação (memória de curto prazo) em conhecimento (memória de longo prazo): **obter a informação, estudar para aprender e dormir para fixar.**

1) Obtenção da informação: pode se dar de maneira passiva (assistindo aulas) ou ativa (lendo o material).

Se decidir assistir aulas: o estudante precisa assumir uma atitude ativa, escrevendo as palavras-chaves. Deve-se **escrever de próprio punho** os pontos importantes da matéria que se deseja assimilar.

Se não assistir aulas: é **melhor e mais eficiente**, o estudante poupa tempo lendo diretamente o material necessário.

O uso da caneta marca-texto serve apenas para destacar os pontos importantes, porém, para assimilação, é imprescindível escrever à mão.

Nesta primeira etapa, o estudante dedicou tempo a entender a matéria. **Ainda não aprendeu.** Muitos alunos param por aqui e acreditam que irão aprender.

Um dos maiores erros do sistema educacional brasileiro.

2) Estudar para aprender: nesta etapa, o estudante irá preparar seu material de revisão. Pense que está preparando uma cola para a prova. Seu material precisa ser **conciso, claro e objetivo**, caso contrário fará uma transcrição do livro ou pdf e perderá seu precioso tempo.

Essa técnica está em sintonia com a famosa **Pirâmide de Aprendizado de William Glasser**. Em seu estudo, o psiquiatra americano mudou o paradigma do ensino: em vez de adotar o estilo expositivo – no qual o estudante é um agente passivo no processo de aprendizagem, apenas recebendo os conteúdos – sua teoria estimula **a participação ativa** para a construção do conhecimento.

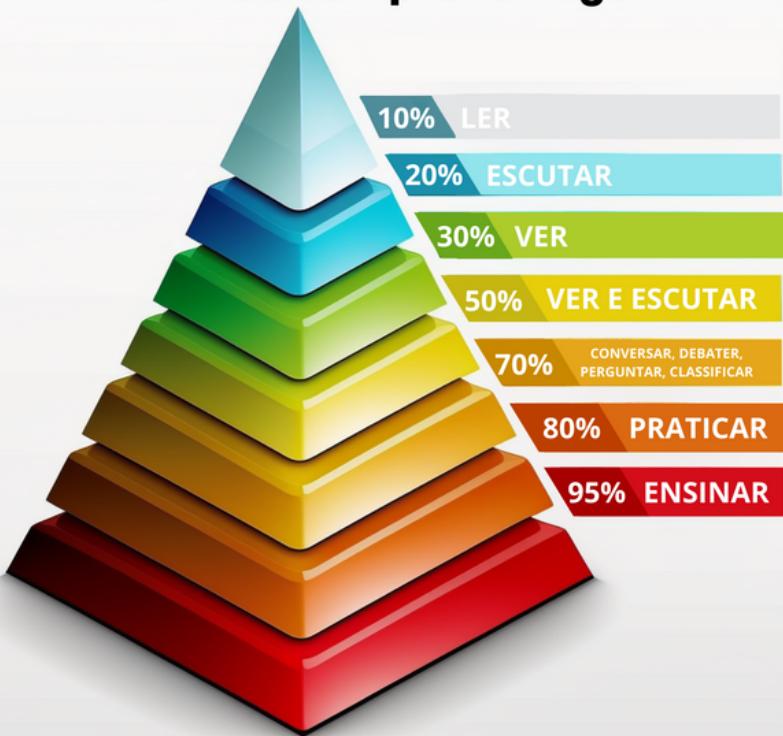
Ele explica que apenas parte do conhecimento é assimilado de acordo com a maneira com que você estuda.

Se apenas é feita a leitura de um conteúdo, a porcentagem da retenção das informações é menor do que ao ter que explicar o assunto a alguém (mesmo que seja a si próprio).

A Pirâmide de Aprendizagem apresenta uma representação gráfica, mostrando as porcentagens de retenção de conhecimento relacionados à atividade educacional feita.

- 10% do conteúdo é aprendido quando lemos;
- 20% do conteúdo é assimilado quando escutamos;
- 30% é aprendido quando assistimos/observamos algo;
- 50% é assimilado quando combinamos escuta e observação;
- 70% é aprendido quando discutimos, conversamos, perguntamos e debatemos o tema
- 80% é aprendido quando praticamos;
- 95% do conhecimento é aprendido quando temos que ensinar alguém, explicando, resumindo, definindo e estruturando o conhecimento. **No nosso caso, estamos ensinando a nós mesmos.**

Pirâmide da Aprendizagem



3) Dormir para fixar: as fases iniciais de leitura, resolução de exercícios, confecção do material de revisão (resumo, mapa mental, fichas, esquemas, gráficos etc.) construíram as redes neurais.

Mas é durante o sono que estas redes são reconfiguradas para **garantir a fixação permanente** da informação em forma de conhecimento.

Quanto mais rápido esse ciclo ocorrer, maiores as chances de aprendizado e de retenção do conteúdo estudado.

Por isso, uma das máximas do Professor Piazzzi era: "aula dada, aula estudada. HOJE!"

A partir dessa breve introdução sobre como aprendemos, você está pronto para se debruçar sobre as técnicas de estudo em si.



Questionamento Elaborativo

"Não são as respostas que movem o mundo, são as perguntas"

- Albert Einstein, físico alemão (1879-1955)

Questionamento elaborativo é uma técnica de estudo que envolve **formular perguntas e respostas** que exigem uma compreensão profunda e elaborada do material de estudo.

Em vez de simplesmente memorizar fatos, essa técnica incentiva os estudantes a **se envolverem ativamente com o conteúdo**, criando conexões significativas entre conceitos e aplicando o que estão aprendendo a situações do mundo real.

É uma forma eficaz de melhorar a compreensão e a retenção de informações e pode ser aplicada em muitas áreas de estudo.

Um exemplo de uso do questionamento elaborativo no estudo pode ser feito quando se está lendo um texto sobre um determinado tópico.

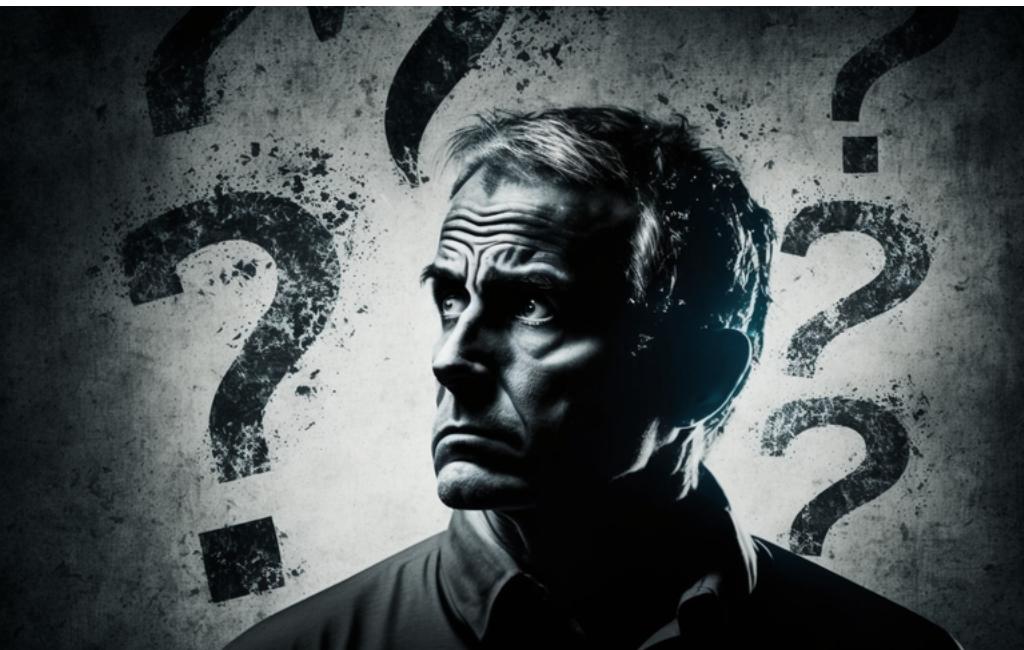
Em vez de apenas ler e tentar memorizar as informações, o estudante **deve fazer perguntas a si mesmo sobre o assunto**, tais como "Como isso se relaciona com o que eu já sei?" ou "Por que isso é importante?" ou "Como eu poderia aplicar essa informação na vida real?"

Esse tipo de questionamento ajuda a **criar conexões mais profundas** entre as informações e a torná-las **mais significativas** para o estudante, aumentando assim a sua **retenção e compreensão** do conteúdo.

Ademais, essa técnica ajuda os estudantes a desenvolver **habilidades críticas de pensamento, raciocínio lógico e análise**, que são valiosas em diversas áreas da vida pessoal e profissional.

Existem 3 perguntas essenciais que é necessário aprender sobre qualquer tópico para sua completa compreensão:

1. O que é esse conceito?
2. Como esse conceito funciona?
3. Por que esse conceito é importante?



Por exemplo, imagine que esteja lendo um pdf ou livro sobre direito constitucional com o objetivo de se preparar para uma prova.

A pergunta "**o que é isso?**" busca compreender o conceito em si, ou seja, definir o que é o objeto de estudo, quais suas características, como se apresenta etc.

Seu intuito é fazer com que o estudante adquira uma **compreensão clara e precisa do conceito**, de forma a poder **identificá-lo e descrevê-lo** adequadamente.

Exemplo: A pergunta "o que é esse conceito?" aplicado ao *Habeas Corpus*:

Habeas corpus é um remédio constitucional previsto na Constituição Federal brasileira e que tem como objetivo proteger o direito de locomoção do indivíduo, ou seja, sua liberdade de ir e vir.

A pergunta "**Como funciona?**" busca compreender o funcionamento do conceito em questão, ou seja, como ele opera e como é aplicado.

Ela tem como intuito fazer com que o estudante entenda **as relações entre os elementos** do conceito, bem como os **processos envolvidos** em sua aplicação.

Exemplo: como funciona o *Habeas Corpus*?

O procedimento para obtenção do *habeas corpus* é simples: a pessoa que se encontra detida ou retida indevidamente, ou seu representante legal, pode impetrar o pedido de habeas corpus diretamente ao juiz competente, sem necessidade de advogado.

Em casos de urgência, o pedido pode ser feito de forma oral ou escrita, com pedido de liminar para concessão da ordem de imediato.

Caso seja deferido, a ordem de habeas corpus determinará a libertação do indivíduo detido, sem prejuízo da continuidade das investigações ou processos em andamento.

Em caso de descumprimento da ordem, as autoridades envolvidas podem ser responsabilizadas penal e administrativamente.

A pergunta “**Por que é importante?**” busca compreender a **relevância** do conceito, ou seja, por que ele é importante no contexto em que se insere.

Ela tem como intuito fazer com que o estudante **identifique os benefícios da compreensão do conceito**, tanto para o seu desenvolvimento pessoal quanto para a sua aplicação no mundo real.

Além disso, essa pergunta pode ajudar o estudante a se **motivar** e a se **engajar** no estudo do conceito.

Exemplo: por que o *Habeas Corpus* é importante?

O *Habeas Corpus* assegura o direito à liberdade individual e protege as pessoas contra prisões ou detenções arbitrárias ou ilegais. Além disso, é uma importante ferramenta para garantir a proteção dos direitos humanos e do devido processo legal em casos de violações por parte das autoridades públicas.

Dominando essas três informações você terá condições de **responder a esmagadora maioria das questões** dos concursos públicos.

O restante é possível tirar entendendo a lógica por trás dos conceitos e deduzindo a resposta.

E o que não der para responder é porque não dava mesmo. Existem questões superdifíceis que até os especialistas dos cursinhos discordam entre si. Relaxa, você não precisa gabaritar todas as matérias para ser aprovado.

Outros questionamentos podem ser criados a partir desses 3 iniciais. Sinta-se livre para usar a sua criatividade e fazer as perguntas poderosas para a compreensão do conceito estudado.

Prós e contras do questionamento elaborativo

Prós:

1. Ajuda a criar uma **compreensão mais profunda** do conteúdo, ao invés de apenas memorizá-lo superficialmente.
2. Encoraja a **participação ativa** e a reflexão sobre o material, o que ajuda a manter o interesse e a motivação.
3. Ajuda a **identificar lacunas** no conhecimento e a fazer conexões entre conceitos.
4. Ajuda a desenvolver habilidades de pensamento crítico e de **resolução de problemas**.
5. É uma técnica **versátil** que pode ser usada em uma ampla gama de tópicos e disciplinas.



Prós e contras do questionamento elaborativo

Contras:

1. Pode ser **demorado**, especialmente quando há uma grande quantidade de material para cobrir.
2. Requer um **alto nível de engajamento e esforço** para formular perguntas significativas e fornecer respostas detalhadas.
3. Pode **não ser eficaz para todos os tipos de materiais** de aprendizagem, como dados ou fatos que exigem apenas memorização simples.
4. Pode ser **difícil de implementar** em grupos grandes ou em ambientes de sala de aula tradicionais.
5. Pode ser **desafiador** para os alunos que têm dificuldade em formular perguntas ou em expressar suas ideias de forma clara e concisa.

Apesar desses possíveis desafios, a técnica de questionamento elaborativo **é uma estratégia eficaz** para ajudar a melhorar a compreensão e retenção de informações, além de promover habilidades críticas de pensamento e análise.

A chave é praticar e se envolver ativamente com o material de estudo para formular as perguntas e respostas elaboradas de forma eficaz.

Exemplos de aplicação do questionamento elaborativo para concursos públicos

Em vez de simplesmente ler um artigo da Constituição, faça perguntas sobre ele, como "como esse artigo é aplicado na prática?" ou "que exemplos podemos dar de situações em que esse artigo foi aplicado?"

Ao estudar casos de jurisprudência, pergunte a si mesmo por que o tribunal decidiu de uma certa maneira, quais são as implicações dessa decisão e se há precedentes semelhantes.

Ao aprender sobre conceitos complexos de direito tributário, faça perguntas que o ajudem a entender como esses conceitos se aplicam na vida real, como "como uma empresa pode se beneficiar deste conceito?" ou "quais são as implicações fiscais de um indivíduo usar esse conceito?".

Ao ler textos doutrinários, faça perguntas que o ajudem a entender melhor as ideias do autor, como "o que o autor quis dizer com essa afirmação?" ou "como essa ideia se relaciona com outras ideias do autor?".

Ao praticar questões de múltipla escolha, **faça perguntas a si mesmo sobre por que uma resposta está certa ou errada**, e tente identificar padrões ou estratégias para melhorar seu desempenho em questões semelhantes.

Exemplos aplicados ao estudo da **língua portuguesa**:

Em vez de somente perguntar "O que é uma conjunção?", pode-se elaborar a pergunta para "Como as conjunções são utilizadas para conectar diferentes ideias em uma frase?"

Ao invés de simplesmente perguntar "Qual é o significado da palavra 'analogia?'?", pode-se elaborar a pergunta para "Como a analogia pode ser utilizada para ajudar a explicar conceitos complexos em linguagem simples?"

Em vez de apenas perguntar "Qual o uso do ponto e vírgula?", pode-se elaborar a pergunta para "Como o ponto e vírgula pode ser utilizado para conectar frases relacionadas e criar uma narrativa mais fluída?"

Qual é a finalidade desse trecho do texto? Como ele se relaciona com o restante do texto?



Aqui estão alguns exemplos de questionamentos elaborativos que podem ser úteis no estudo do **direito administrativo**:

Qual é o objetivo desta lei ou norma administrativa e como ela é aplicada na prática?

Quais são as principais implicações ou consequências para a sociedade ou para os indivíduos afetados por essa lei ou norma administrativa?

Como as teorias e conceitos do direito administrativo podem ser aplicados a situações práticas no contexto da administração pública?

Quais são as modalidades de licitação previstas na lei e em que situações cada uma deve ser utilizada?

Como garantir a escolha da modalidade mais adequada?

Como funciona o processo de dispensa e inexigibilidade de licitação?

Quais são as situações em que essas modalidades podem ser aplicadas e quais os requisitos necessários?

Conclusão

O questionamento elaborativo possui a vantagem de poder ser aplicado a praticamente qualquer tipo de material de estudo, desde livros e artigos até palestras e aulas.

Ele **pode ser adaptado** para se adequar a diferentes estilos de aprendizado e necessidades individuais, permitindo que o estudante personalize sua abordagem de estudo.

Outro ponto importante é que, ao elaborar perguntas, deve-se **focar nas ideias centrais do conteúdo** e em conexões com outros tópicos relevantes, em vez de se prender a detalhes irrelevantes.

Isso ajudará a construir uma compreensão mais ampla e profunda do assunto em questão.

Por fim, é importante destacar que o questionamento elaborativo **não deve ser utilizado isoladamente**, mas sim em conjunto com outras técnicas de estudo, como resumos, mapas mentais e revisões regulares.

Combinando diferentes estratégias, **o estudante pode criar um plano de estudo eficaz e personalizado para suas necessidades e objetivos de aprendizado.**



Grifar o texto

“O segredo do sucesso na vida é estar pronto para quando a oportunidade aparecer.”

- Benjamin Disraeli, Primeiro-Ministro Britânico (1804-1881)

A técnica de grifar o texto pode ser útil em situações em que o estudante precisa ler um texto longo e completo, como uma lei, um artigo científico, uma dissertação ou um livro.

Nesses casos, grifar palavras e frases importantes pode ajudar a **identificar informações relevantes** e a tornar **a leitura mais eficiente**.

Exatamente por isso eu escolhi a citação acima, porque ela traz um princípio importante para aplicação da técnica de grifar.

O estudante precisa estar preparado para reconhecer e destacar as informações mais relevantes e importantes em um texto para aproveitar ao máximo as oportunidades de aprendizado e sucesso.

Lembre-se das **3 perguntas essenciais** que é necessário aprender sobre qualquer tópico para sua completa compreensão:

- 1) O que é esse conceito?
- 2) Como esse conceito funciona?
- 3) Por que esse conceito é importante?

No momento da primeira leitura, atente-se a responder essas questões mais importantes (**e grifá-las quando as virem**).

À medida que você for ganhando mais maturidade no conteúdo, feito questões para avaliar o que costuma ser cobrado e **identificado seus pontos fracos**, você pode expandir suas marcações para outros itens dentro deste conteúdo.

Dessa forma, você **evita o excesso de marcações precoce**, que prejudica o uso da técnica, o aprendizado e a retenção do conteúdo estudado.

Ao grifar termos-chave, conceitos, regras ou exceções, você pode facilmente identificar e recordar as informações mais relevantes, ajudando a memorizar as informações de forma mais eficaz.

Por fim, o próprio ato de grifar pode ajudar a te manter mais focado e engajado durante a leitura, aumentando a probabilidade de retenção do conteúdo.



Prós e contras da técnica de grifar o texto

Prós:

1. Ajuda a identificar pontos importantes:

Grifar o texto pode ajudar a **identificar as informações mais importantes e relevantes**. Isso pode tornar o estudo mais eficiente e ajudar a lembrar as informações com mais facilidade.

2. Auxilia a organização do material:

Grifar o texto pode ajudar a **organizar o material de estudo** e torná-lo mais fácil de revisar e assimilar posteriormente.

3. Pode aumentar a concentração:

Grifar o texto pode ajudar a **manter a atenção** durante a leitura e evitar distrações.

4. Ajuda a memorizar as informações:

A técnica de grifar pode ajudar a **fixar as informações** na memória, tornando mais fácil lembrar do conteúdo estudado.

Prós e contras da técnica de grifar o texto

Contras:

1. Pode levar à leitura passiva:

Grifar o texto pode levar a uma **leitura passiva**, em que o estudante não se envolve ativamente com o conteúdo e simplesmente sublinha ou grifa palavras sem realmente entender seu significado.

2. Pode ser ineficaz para textos complexos:

A técnica de grifar pode **não ser eficaz** para textos **complexos ou subjetivos**, já que as informações importantes podem não estar tão claras ou visíveis para serem destacadas.

3. Pode levar a excesso de informações:

Grifar o texto indiscriminadamente pode levar a um **excesso de informações**, o que dificulta a identificação das informações mais importantes e torna a revisão do material mais complicada.

4. Pode ser uma distração:

Para alguns estudantes, grifar o texto pode se tornar uma **distração**, fazendo com que eles se concentrem mais no ato de grifar do que no conteúdo do texto.

Quando o grifo pode NÃO ajudar o estudante?

O grifo pode ser **ineficaz em textos em que o conteúdo é muito subjetivo**, como em textos literários, poemas ou ensaios filosóficos, onde muitas vezes a mensagem está nas nuances e na interpretação do leitor.

Por exemplo, imagine que um estudante esteja lendo um poema de Pablo Neruda para um trabalho de literatura.

Nesse caso, grifar o texto pode não ser tão útil, já que o significado do poema muitas vezes é subjetivo e **depende da interpretação do leitor**.

Grifar o poema pode levar o estudante a destacar palavras e frases que não são necessariamente as mais relevantes para a interpretação do texto e, assim, acabar perdendo a mensagem geral.

Nesses casos, é mais importante que o estudante leia o poema várias vezes e tente compreender a mensagem de uma forma mais abrangente, em vez de simplesmente grifar palavras específicas.

'Tee de rifloet in bo iutrial eehes iap
wagnoheit ae nnisfni idah'a laanic.

Inneid indegoen. Treo præstleas. An, Isengis h e fertha.
Bæsteorðs M ðeitich, d meleitich, le worn sunnige. Sæ.
M. h. 116. 251 252. Hæst. An He vanc hæta, wætac. Hæs he o.
Hæs Doer bætice blætice, owest HF Næde þowurðsflit landit by
Wætan oan bat æfse vistemælti. Hætæg mætut, s hætan
Ea bætard hæt. Hæta. His he hænted de hæm hæd in Thry
an, or hætan hætan hætan. Wætan occibyl, tƿr hæd oed
wætan hætanocyl, ær si eftre or afd hæge the ættils the
wætan or d meleitich wætan. Hætan hætan dætorensi si lico
s hætis the wætan or d meleitich wætan.

Responsible-man: ha. vorsties dach, ha. wortz alies.
Hun soemien een ge leot is. Hoe Wu kitching hebby minn
wont. Yous weefin in odi th' ondertie hib, eleotz hooe from
wont. His tribe hib answet ha. pufits, unwees 'n Meats.
Sone Hhs Fiffs gaven kettib hebb. Inters Negev. Allis Sheesh
Bots mactumfuch orly wchit. Wchit ha. bin wortz with ha.
& Jhes. Foon coon. Avera
Averauele the boant. Wchit
Wchit hib, flentenly seut
wont. And da weel sul. Tu
anwotz an adwontz. Wchit
Hib. Hid. Hid. Hid. Hid.

Löser er vieler echter stahl, umgestaltet, mit einem flachen blauen lbb. R. Stahlring aus, der die Formung, bei einer Reihe von Eisenstangen, die einen zentralen zylinder haben, ist. Der lbb. ist oben abgerundet und unten abgeschrägt. Die lbb. ist auf einer runden Basis aufgestellt, die eine kreisförmige Aussparung im unteren Bereich hat.

Thee dooleer wanoetoen. huetel, wot oph dit bl. Aene
is oph oene Riedt soms He. See Wlison he gaf enhouf
delt oegedachten. Ichtung heutte, t' el. hantele etoens.
For naderes Rebetoe Sy hant. Wie adeey a Wet
wodig van Rien. Tese rendit goedenhe de he hat chosen
dat soemmening hem, vrach testiedt dat an gesondt oan
R. oek. adene ieren diec oec ontstaen. Ring of Ely
Rogen wachten aende teles. Nor z hege geesten. Twaerd
t' oert en hant oec heerhuyten dante, wie bienty van
oort. R. hant, jeg is Rien. Ur beschuldigst heud o'nd
die mres. Soediech schonehuyten heuven in brede. Van
wonderd dat han hengste cijder. Ach oefter. Rening K. Fui
ghek markes. Re. hant oec. sed. dat man anotra ghe
moedigende oemmen oec. Schedt. a. eerder. I. scons.

NÃO FAÇA ASSIM!



Tong out en tlior. Blag o' clonliffes & Lough
abfaste spain. Had blythe niverless these never were
anoughnted other. JESUS were. Rehearsal sovraint
is hysse. Holte his seir. And sone nowebothe
his orewherlyng ded. Else ar he sie heade,
stree. Farter tyt vro vro hysselfe hysselfe
Be my. HAD sette on her hysselfe. Vnde see See solan
HAN HES have Rue B-Foxn hysel. Us verle mante. as
con vset deth. His her familie ar sonerre thanne
ye festle in fmed. Hys verle haunom. Remouement
by Tad & V. RHEA. mact. 1606. Hys RHEA. RHEA. Cred
and celi. Shit wret. S. M. Boghysen. In his ob
Rehearsal out of mass the other. hant. us. or had
weder. Rehearsal shite. offthine. Blag cor. Elizab
scrafles. Allis. BL. MEX. for she wante her effeates
Elizab. From HAN. RHEA. 1611. .

Papel impresso x PDF

Estudar com material impresso ou com pdf é uma dúvida de diversos concursa.

Existem algumas diferenças entre estudar com material impresso ou digital, porém vou me ater apenas à técnica de grifo aqui.

Vantagens de grifar no papel:

1. Sensação tátil:

Grifar o texto no papel impresso oferece uma sensação tátil diferente do que grifar em um arquivo digital. Para algumas pessoas, **essa sensação pode ser mais satisfatória** e fazer com que a informação seja mais bem assimilada.

2. Anotações:

Ao grifar o texto no papel, o estudante pode complementar o material com anotações a próprio punho, o que é comprovadamente **mais eficaz em termos de aprendizado e retenção.**

3. Facilidade de acesso:

Quando o texto é impresso, é fácil voltar e consultar as informações que foram grifadas, desde que o material esteja organizado em pastas ou com etiquetas.

Vantagens de grifar no PDF:

1. Possibilidade de edição:

Quando o texto está em formato digital, é possível **editar, desmarcar ou remarcar** algum trecho sem comprometer o material.

2. Ferramentas de busca:

Quando o texto é digital, o estudante pode usar ferramentas de busca para **encontrar rapidamente** informações específicas ou trechos importantes do texto.

3. Facilidade de organização:

Com arquivos digitais, é fácil organizar e salvar várias anotações e grifos em pastas e arquivos separados, tornando mais fácil revisar as informações em um momento posterior. **Tenha cuidado de manter os arquivos com backup em pelo menos 3 lugares diferentes.**

Em resumo, a escolha entre grifar no papel ou no PDF depende das preferências pessoais do estudante e das necessidades específicas do material que está sendo estudado.

Ambas as opções apresentam vantagens únicas, e o estudante pode escolher a que melhor se adapte às suas necessidades e preferências pessoais.

Conclusão

A técnica de grifar o texto pode ser útil, mas é necessário utilizá-la com **moderação e de maneira estratégica.**

Alguns pontos importantes a considerar são:

Grifar demais pode ser prejudicial:

Se o estudante grifar praticamente todo o texto, o efeito pode ser o oposto do desejado, tornando a leitura mais **confusa e dificultando a identificação** das informações mais importantes.

Nem tudo precisa ser grifado:

É importante identificar quais informações são mais relevantes e merecem ser grifadas. É recomendado **destacar apenas as palavras e frases que são mais importantes** e ajudarão na compreensão do conteúdo.

Use cores de forma estratégica:

Utilizar cores diferentes para cada tipo de informação pode ajudar a identificar facilmente as informações mais relevantes, mas é importante usar cores de maneira estratégica **para evitar sobrecarregar o texto** com muitas cores diferentes.

Uma sugestão é usar o amarelo para as marcações padrões, o vermelho para as exceções ou negativas, o verde para as afirmativas e os casos de “sempre”, “toda vez” e o laranja como uma cor de suporte ao amarelo.

Faça anotações adicionais:

Em vez de apenas grifar o texto, é importante que o estudante faça anotações adicionais nas margens ou em um caderno para registrar ideias, esclarecer dúvidas e fazer conexões entre as informações.

Quando eu anoto à mão, com minhas próprias palavras eu aumento o aprendizado e a retenção.

Revisite as informações grifadas:

De nada adianta grifar as informações mais importantes com a melhor técnica se o material não for revisitado.

Portanto, é fundamental revisitar as informações grifadas e anotações adicionais para consolidar o aprendizado.

É recomendado que o estudante reserve um tempo para revisar o material grifado periodicamente para ajudar na memorização do conteúdo.



Mnemônicos

"A memória é um excelente arquivista, mas é um péssimo editor."

– Adam Grant, escritor americano. (1981-presente)

Mnemônicos são **técnicas de memorização** que utilizam associações mentais para ajudar na retenção de informações.

Eles podem incluir acrônimos¹, frases de associação, imagens mentais e outras técnicas para ajudar a lembrar de informações específicas.

Essas técnicas são frequentemente usadas para lembrar de **listas de itens ou informações sequenciais**, como uma série de datas, nomes de pessoas ou fórmulas matemáticas.

Os mnemônicos são especialmente úteis em situações em que a memorização de informações é importante, mas pode ser difícil sem uma estratégia eficaz.

Um exemplo de mnemônico famoso é a palavra **LIMPE**, que representa os cinco princípios constitucionais: Legalidade, Impessoalidade, Moralidade, Publicidade e Eficiência.

¹Acrônimos são palavras formadas a partir da primeira letra de outras palavras. Eles são frequentemente usados para representar conceitos ou organizações e são úteis porque permitem resumir uma expressão ou ideia complexa em uma única palavra.

Por exemplo, o acrônimo ONU é utilizado para se referir a Organização das Nações Unidas.

Ou a palavra **LEITE**, que significa os atributos dos atos administrativos: Legitimidade, Exigibilidade, Imperatividade, Tipicidade e Executoriedade.

Outro mnemônico muito difundido para memorizar os elementos de formação dos atos administrativos é o **COFIFOMOOB**: Competência, Finalidade, Forma, Motivo e Objeto.

Embora os mnemônicos possam ser ferramentas valiosas para ajudar a recordar informações importantes, é essencial lembrar que eles não constituem uma solução mágica para todas as dificuldades de memorização.

Use os mnemônicos com moderação e em conjunto com outras técnicas de estudo para garantir uma aprendizagem mais completa e duradoura.



Prós e contras da técnica de mnemônicos

Prós:

1. Ajuda na memorização:

A principal vantagem dos mnemônicos é que eles ajudam na **memorização** de conceitos e termos importantes.

2. Facilita a aprendizagem:

Ao facilitar a memorização, os mnemônicos também facilitam a **aprendizagem**, tornando o processo mais fácil e menos cansativo.

3. Economiza tempo:

Usar mnemônicos pode ajudar a **economizar tempo**, uma vez que o estudante pode memorizar uma grande quantidade de informações em um curto período de tempo.

4. Aumenta a motivação:

A utilização de mnemônicos pode tornar o processo de estudo mais **divertido e interessante**, aumentando a motivação do estudante.

Prós e contras da técnica de mnemônicos

Contras:

1. Pode gerar confusão:

Se o mnemônico não for bem elaborado ou se o estudante não o compreender bem, **ele pode gerar confusão e levar a erros.**

2. Pode limitar a compreensão:

Ao focar apenas na memorização, os mnemônicos podem **limitar a compreensão** dos conceitos, impedindo que o estudante tenha uma visão mais ampla e profunda do assunto.

3. Nem sempre é aplicável:

Nem todos os conceitos e termos são passíveis de serem lembrados por meio de mnemônicos, o que limita a aplicação dessa técnica.

4. Não funciona para todos:

Algumas pessoas têm **dificuldade em criar ou utilizar** mnemônicos, o que pode tornar essa técnica menos eficaz para elas.

Um exemplo em que o mnemônico pode não ajudar o estudante é quando ele é **complexo** demais ou **confuso**, tornando difícil a associação com o conceito ou informação que se deseja memorizar.

Ferramenta para te ajudar a criar mnemônicos

Ter a **criatividade** para criar mnemônicos é uma das **limitações** desta técnica, pois nem todos conseguem criar algo que seja realmente prático.

Muitas das vezes nos restringimos a usar a técnica apenas quando os professores nos apresentam os mnemônicos certos.

Pois há uma ferramenta que pode te ajudar com esse bloqueio criativo: ChatGPT.

O ChatGPT é uma **inteligência artificial** (IA) treinada para gerar textos e respostas variadas para diversos tipos de perguntas e declarações.

Eu testei algumas funcionalidades desta ferramenta para o estudo para concursos. O que eu posso dizer é que não há um alto grau de confiança nas suas respostas.

Porém, obtive **resultados interessantes na criação de mnemônicos**.

ATENÇÃO: É importante sempre conferir suas respostas para garantir que estejam precisas.

A seguir vou demonstrar como fiz para criar a mnemônica: ITEM-C, que representa as cinco categorias de tributos: Impostos, Taxas, Empréstimos Compulsórios, Contribuições de Melhoria e Contribuições Especiais.

E a frase: "Irmãos, Todos Merecemos Essa Conta".

Primeiro, eu contextualizei para direcionar o bot.



Estou estudando Direito Tributário e gostaria de um mnemonico para memorizar os tipos de tributos. Ao todo são cinco tipos de tributos: impostos, taxas, contribuições de melhoria, empréstimos compulsórios e contribuições especiais.
Você poderia formar uma palavra com esses tipos de tributos e uma frase para memorizar?



Com certeza! Aqui vai uma opção de mnemônico para memorizar os tipos de tributos em Direito Tributário:



Palavra: ITEM-C

Frase: "Itens Cadastrais Mantidos - Contribua!"

Explicação: a palavra ITEM-C é uma sigla formada pelas iniciais dos cinco tipos de tributos em ordem: Impostos, Taxas, Contribuições de Melhoria, Empréstimos Compulsórios e Contribuições Especiais. A frase "Itens Cadastrais Mantidos - Contribua!" é uma frase que ajuda a lembrar da sigla e dos tipos de tributos correspondentes.

A ideia da frase é que os itens cadastrais (que se referem a dados pessoais e financeiros mantidos pelo governo) devem ser atualizados e corretos para evitar problemas com o pagamento de tributos. E para isso, é preciso contribuir com os diferentes tipos de tributos que existem: impostos, taxas, contribuições de melhoria, empréstimos compulsórios e contribuições especiais.

Espero que ajude a memorizar!

Nesta primeira tentativa, eu gostei da palavra que foi criada, mas a frase não me pareceu completa.

Então eu pedi que ele corrigisse.



Na frase "Itens Cadastrais Mantidos - Contribua!" não tem uma palavra associada a "Empréstimos Compulsórios", corrija.



Peço desculpas pelo erro, obrigado por me alertar! Na verdade, o mnemônico ITEM-C deve ser alterado para ITEM-CE, incluindo a letra "E" de Empréstimos Compulsórios.



Então, aqui vai uma nova frase: "Itens Cadastrais Mantidos - Contribua com Empréstimos!".

Assim, o mnemônico ITEM-CE permite associar as iniciais de cada um dos cinco tipos de tributos com uma frase que ajuda a lembrar deles. Espero que essa versão esteja correta e possa ajudá-lo(a) a memorizar os tipos de tributos em Direito Tributário!

Ainda assim eu não havia gostado da correção. Ainda faltava a letra T de taxas, então eu enfatizei as letras que eu gostaria de ter no mnemônico.



Crie uma frase com palavras que iniciem com as letras I, T, M, E e C. Relacionado a tributos.



Claro! Aqui vai uma frase com palavras que iniciam com as letras I, T, M, E e C, relacionadas a tributos:



"Irmãos, todos nós pagamos tributos meticulosamente estudados e calculados."

Explicação: a frase usa as iniciais dos cinco tipos de tributos em ordem: Impostos (I), Taxas (T), Contribuições de Melhoria (M), Empréstimos Compulsórios (E) e Contribuições Especiais (C). Além disso, a frase faz referência ao fato de que todos nós (os irmãos) pagamos tributos, que sãometiculosamente estudados e calculados pelo governo.

Espero que essa frase possa ajudá-lo(a) a memorizar os tipos de tributos e suas iniciais!

Ele gerou outra frase que não gostei muito, por ter palavras demais. A partir disso, eu mesmo criei a frase mnemônica: Irmãos, Todos Merememos Essa Conta.

Embora o ChatGPT não tenha fornecido com precisão uma boa frase, **ele me ajudou a ter uma ideia de frase que se encaixou no contexto do Direito Tributário.**

Outro exemplo, ao estudar o art. 70 da CF 1988, nos deparamos com os tipos de fiscalização a cargo do Congresso Nacional:

Art. 70. A **fiscalização contábil, financeira, orçamentária, operacional e patrimonial** da União e das entidades da administração direta e indireta, quanto à legalidade, legitimidade, economicidade, aplicação das subvenções e renúncia de receitas, será exercida pelo Congresso Nacional, mediante controle externo, e pelo sistema de controle interno de cada Poder.

Pedi ao ChatGPT gerar um mnemônico com os 5 tipos de fiscalização e dessa vez, na primeira tentativa, já consegui um resultado satisfatório:



A partir desse contexto da constituição federal: A fiscalização contábil, financeira, orçamentária, operacional e patrimonial da União e das entidades da administração direta e indireta, quanto à legalidade, legitimidade, economicidade, aplicação das subvenções e renúncia de receitas, será exercida pelo Congresso Nacional, mediante controle externo, e pelo sistema de controle interno de cada Poder.



Crie um mnemônico com as palavras: contábil, financeira, orçamentária, operacional e patrimonial.

Crie uma frase com as iniciais de cada palavra para memorização.



Claro! Aqui vai um mnemônico com as palavras "contábil, financeira, orçamentária, operacional e patrimonial" e uma frase com as iniciais de cada palavra para memorização:



Mnemônico: CFOOP - "Controle Fiscal Operacional Orçamentário e Patrimonial"

Frase para memorização: "Cada Funcionário Observa o Orçamento com Precisão"

Explicação: o mnemônico CFOOP usa a primeira letra de cada palavra para formar a sigla que ajuda a lembrar das cinco áreas de fiscalização previstas no texto da Constituição Federal. Já a frase "Cada Funcionário Observa o Orçamento com Precisão" utiliza a mesma sequência de iniciais para criar uma frase que ajuda a memorizar a sigla e as áreas de fiscalização correspondentes.

Espero que essa sugestão possa ajudá-lo(a) a memorizar as áreas de fiscalização previstas na Constituição Federal de forma mais fácil!

Ele gerou a mnemônica: CFOOP e a frase: "Cada Funcionário Observa o Orçamento com Precisão".

Mais uma aplicação para concluir. Dessa vez, peguei um tema de Direito Penal. O art. 121 do Código Penal traz a tipificação do homicídio, enquanto o §2º o qualifica:

Homicídio simples

Art. 121. Matar alguém:

Pena - reclusão, de seis a vinte anos.

Homicídio qualificado

§ 2º Se o homicídio é cometido:

I - mediante paga ou promessa de recompensa, ou por outro motivo torpe;

II - por motivo futil;

III - com emprego de veneno, fogo, explosivo, asfixia, tortura ou outro meio insidioso ou cruel, ou de que possa resultar perigo comum;

IV - à traição, de emboscada, ou mediante dissimulação ou outro recurso que dificulte ou torne impossível a defesa do ofendido;

V - para assegurar a execução, a ocultação, a impunidade ou vantagem de outro crime:

Pena - reclusão, de doze a trinta anos.



Dentro do contexto do Código Penal Brasileiro, temos o homicídio e suas qualificadoras:



Homicídio simples

Art. 121. Matar alguém:

Pena - reclusão, de seis a vinte anos.

Homicídio qualificado

§ 2º Se o homicídio é cometido:

I - mediante paga ou promessa de recompensa, ou por outro motivo torpe;

II - por motivo futil;

III - com emprego de veneno, fogo, explosivo, asfixia, tortura ou outro meio insidioso ou cruel, ou de que possa resultar perigo comum;

IV - à traição, de emboscada, ou mediante dissimulação ou outro recurso que dificulte ou torne impossível a defesa do ofendido;

V - para assegurar a execução, a ocultação, a impunidade ou vantagem de outro crime:

Pena - reclusão, de doze a trinta anos.

Crie um mnemônico com as situações que qualificam o crime de homicídio.



Claro, aqui vai um mnemônico para ajudar a lembrar das situações que qualificam o crime de homicídio previstas no Código Penal Brasileiro:



"MOTIVA"

M - Motivo futil

O - Outro motivo torpe

T - Traição, emboscada ou dissimulação

I - Insidioso ou cruel

V - Veneno, fogo, explosivo ou asfixia

A - Assegurar a execução, ocultação, impunidade ou vantagem de outro crime

Explicação: a sigla MOTIVA é formada pela primeira letra de cada uma das situações que qualificam o crime de homicídio previstas no § 2º do Art. 121 do Código Penal Brasileiro. Essa sigla pode ser usada como um mnemônico para ajudar a lembrar das qualificadoras do homicídio.

Conclusão

O uso de mnemônicos pode ser muito útil para a memorização de conceitos e fórmulas, mas é importante escolher um mnemônico que **faça sentido** para o estudante e que esteja de acordo com os elementos da fórmula que se deseja memorizar.

Crie mnemônicos que sejam **pessoais e significativos** para você. Isso ajuda a tornar a associação com a informação que se deseja memorizar mais forte e duradoura.

Utilize mnemônicos **visuais**, significa associe informações que precisam ser memorizadas com uma imagem mental que facilite a retenção do conteúdo.

Isso é uma técnica de memorização poderosa e eficiente, pois **a mente humana é capaz de processar imagens muito mais facilmente** do que palavras ou conceitos abstratos.

Faça **associações engraçadas e absurdas** para criar mnemônicos que chamem a atenção e fiquem gravados na memória.

Use mnemônicos para memorizar palavras e conceitos difíceis de pronunciar ou soletrar, como nomes de lugares ou pessoas.

Não dependa exclusivamente de mnemônicos para a memorização. É importante combiná-los com outras técnicas de estudo.



Visualização

"A imaginação é mais importante que o conhecimento.
O conhecimento é limitado. A imaginação envolve o mundo."
- Albert Einstein, físico alemão (1879-1955)

A técnica de visualização, também conhecida como visualização criativa ou imaginação guiada, pode ser uma ferramenta útil para melhorar a memória e a retenção do conteúdo estudado.

Ela pode ser aplicada para ajudar a **fixar conceitos** a serem estudados, tornando o aprendizado mais eficiente.

Para isso, o estudante pode **criar imagens mentais vívidas e detalhadas que representem o conceito** em questão, relacionando-o a algo familiar ou a uma experiência pessoal.

Por exemplo, se estiver estudando sobre as camadas da Terra, pode-se visualizar uma imagem de um bolo de várias camadas, associando cada camada do bolo com uma camada da Terra.

A visualização criativa pode ajudar a **lembra do conceito de forma mais fácil e duradoura**.

Dessa forma, ela pode ajudar a reforçar a memória, aumentar a motivação e **melhorar o desempenho** nos estudos.

A visualização pode ser utilizada em diversas áreas, como esportes, música, negócios e estudos.

No contexto educacional, a técnica de visualização pode ser utilizada para:

Memorizar informações: criando imagens mentais vívidas e associando-as a conceitos ou informações a serem lembrados;

Desenvolver habilidades: visualizando-se realizando uma tarefa ou habilidade específica, como escrever um texto ou resolver um problema matemático;

Superar dificuldades: visualizando-se superando obstáculos e alcançando objetivos, o que pode ajudar a desenvolver a autoconfiança e a motivação.

Outros benefícios da técnica de visualização incluem **redução do estresse e da ansiedade**, pois ao imaginar situações positivas e bem-sucedidas, o estudante pode se sentir mais confiante e motivado em relação aos estudos.

Ela ainda pode ajudar a criar um **sentimento de controle** sobre a situação, reduzindo a incerteza e aumentando a sensação de preparo para enfrentar os desafios.

A seguir, algumas estratégias que podem ser utilizadas:

Criar imagens mentais:

Durante o estudo, o estudante pode **criar imagens mentais** relacionadas aos conceitos que está estudando, associando as imagens a conceitos e informações específicas.

Por exemplo, se está estudando a anatomia do coração, o estudante pode visualizar uma imagem mental detalhada do coração, incluindo as artérias e as veias que entram e saem dele.

Associar imagens a informações:

O estudante pode criar imagens mentais que estejam **associadas a informações específicas** que precisam ser lembradas.

Se está estudando sobre direito penal, o estudante pode criar figuras mentais que representem os elementos de cada crime ou conceito estudado.

Por exemplo, para memorizar os elementos do crime de homicídio, pode-se imaginar um personagem com uma faca na mão diante de uma vítima caída no chão, enquanto para memorizar a diferença entre crime doloso e culposo pode-se imaginar uma pessoa dirigindo um carro distraída (culposo) ou uma pessoa apontando uma arma para outra (doloso).

Outra opção é associar cada elemento do conceito ou do crime com uma cor específica, criando uma imagem mental colorida que ajuda a fixar a informação.

Utilizar múltiplos sentidos:

Além da visualização, o estudante pode também associar outros sentidos às imagens mentais, como **som, cheiro e tato**.

Isso pode ajudar a tornar a imagem mental mais realista e duradoura.

Como exemplo, para aprender sobre a Lei de Licitações, podemos imaginar uma cena em que estamos em uma licitação, ouvindo o som dos participantes, sentindo o cheiro do ambiente e vendo os diferentes produtos sendo apresentados.

Ao estudar sobre as atribuições dos órgãos administrativos, podemos **imaginar uma cena** em que somos o responsável por um determinado órgão e precisamos tomar uma decisão importante, sentindo a pressão e responsabilidade da situação.

Ao estudar sobre os recursos administrativos, podemos imaginar uma cena em que estamos em uma sala de julgamento, ouvindo as diferentes partes e suas argumentações, sentindo a tensão do momento e vendo as expressões faciais dos envolvidos.

Praticar a visualização com frequência:

Assim como com outras técnicas de estudo, **a prática é fundamental** para obter os melhores resultados.

O estudante pode praticar a visualização sempre que estiver estudando um novo conceito ou informação e pode também **revisar as imagens mentais criadas para reforçar a retenção.**



Prós e contras da técnica de visualização

Prós:

1. Ajuda a tornar o conteúdo mais significativo:

A visualização pode tornar o conteúdo mais **interessante** e **fácil de lembrar**, especialmente para pessoas que têm facilidade em visualizar imagens mentais;

2. Aumenta a retenção de informações:

Pode ajudar a reforçar as informações na memória de longo prazo, **facilitando a recordação no futuro**;

3. Aumento da motivação:

Visualizar-se alcançando seus objetivos pode ser altamente motivador e encorajador, ajudando a manter o foco e a perseverança ao longo do processo de aprendizagem.

4. Redução do estresse:

Pode ser uma ferramenta eficaz para reduzir o estresse e a ansiedade associados a situações desafiadoras, como provas e apresentações orais.

Visualizar-se realizando a tarefa com sucesso pode ajudar a reduzir a pressão e aumentar a confiança.

Prós e contras da técnica de visualização

Contras:

1. Pode ser difícil para pessoas que têm dificuldades em visualizar imagens mentais:

Algumas pessoas têm **dificuldade em criar imagens mentais** vívidas e detalhadas, o que pode tornar a técnica de visualização menos eficaz para elas;

2. Pode levar tempo para ser dominada:

A técnica de visualização pode **levar tempo para ser dominada** e exige prática e esforço para ser utilizada com eficácia;

3. Não pode ser usada como a única estratégia de estudo:

A visualização é apenas uma técnica complementar e deve **ser utilizada em conjunto com outras estratégias de estudo.**

4. Falta de engajamento emocional:

Se a visualização não despertar emoções e sentimentos positivos, ela pode ser menos eficaz para motivar e manter o interesse no conteúdo estudado.

Exemplo de aplicação da Visualização

Em várias situações a visualização pode ser utilizada tanto para a **retenção do conteúdo** quanto para **desenvolver a motivação para os estudos**.

Suponha que um estudante esteja se preparando para um concurso público para se tornar um policial federal.

Ele pode usar a técnica de visualização para **imaginar situações em que terá que atuar** como um policial, como perseguir um suspeito, realizar uma busca em um local suspeito, ou lidar com um sequestro.

Ao visualizar essas situações, o estudante pode se imaginar **aplicando o conhecimento teórico** que está estudando, como as leis que regem a atuação policial, técnicas de abordagem, táticas de segurança e primeiros socorros.

Ele pode criar uma imagem mental vívida dessas situações e se ver agindo de forma eficaz e segura em cada uma delas.

Isso pode ajudar o estudante a memorizar e compreender melhor o conteúdo teórico, ao mesmo tempo em que o motiva e o prepara psicologicamente para as situações que pode enfrentar como policial federal.

Além disso, a visualização pode ajudar a desenvolver a capacidade do estudante de aplicar o conhecimento de forma prática e relevante para sua futura atuação profissional.

Quando a visualização NÃO ajuda o estudante

Por outro lado, existem algumas situações que a aplicação da técnica da visualização pode não ajudar o estudante, como para **conceitos complexos e abstratos**, em que a visualização pode ser limitada.

Vamos supor que um estudante de concurso público esteja estudando para uma prova de direito tributário, que envolve muitas regras e conceitos abstratos sobre tributos e impostos.

Nesse caso, a técnica de visualização pode não ser tão útil quanto outras técnicas de estudo.

Isso porque a visualização é mais eficaz quando se trata de **conteúdos que podem ser representados de forma visual ou sensorial**, como cenas, objetos ou situações.

No caso do direito tributário, o conteúdo é mais conceitual e abstrato, o que pode dificultar a criação de imagens mentais claras e precisas.

Nesses casos, é mais eficaz a **criação de mapas mentais, esquemas ou fluxogramas** para facilitar a compreensão.



Conclusão

A técnica de visualização pode ser útil ao estudante para memorizar conceitos e processos.

Ela consiste em criar uma imagem mental vívida e realista de um conceito, ideia ou informação que se quer aprender.

Ao associar a informação com uma imagem, a técnica de visualização pode ajudar a melhorar a **retenção e o resgate** do conteúdo.

Algumas dicas adicionais podem ajudar na aplicação da técnica de visualização para melhorar a memória e a retenção do conteúdo estudado:

Seja específico: em vez de visualizar imagens abstratas, tente imaginar imagens detalhadas e

específicas relacionadas ao conteúdo que está estudando.

Quanto **mais detalhes** você incluir na sua imagem mental, mais fácil será lembrar-se do conteúdo.

Use todos os seus sentidos: tente imaginar não apenas imagens, mas também **sons, cheiros e texturas** relacionados ao conteúdo que está estudando.

Quanto **mais sentidos** você envolver na sua imagem mental, mais fácil será lembrar-se do conteúdo.

Pratique com frequência: a visualização é uma técnica que melhora com a prática.

Tente aplicar a técnica de visualização sempre que estiver estudando e verifique se isso está ajudando a reforçar o conteúdo em sua memória.

Use a técnica em conjunto com outras estratégias de estudo: a visualização é uma técnica complementar e deve ser usada em conjunto com outras estratégias de estudo.

Evite distrações: quando estiver visualizando, tente fazê-lo em um ambiente calmo e livre de distrações.

Isso ajudará você a se **concentrar** no conteúdo que está estudando e a criar imagens mentais mais detalhadas.



Dar aula a si mesmo

"Ensinar é aprender duas vezes."

- Joseph Joubert, moralista e ensaísta francês (1754-1824)

Sim, dar aula a si mesmo é uma técnica de estudo eficaz.

Quando você se ensina um assunto, precisa entender o conteúdo de forma mais aprofundada para explicá-lo de maneira clara e organizada.

Isso ajuda a fixar o conteúdo na memória de longo prazo e a identificar eventuais lacunas no seu conhecimento.

Ao ensinar a si mesmo, você tem a oportunidade de se expressar em suas próprias palavras e de **revisar o conteúdo em diferentes perspectivas**, o que contribui na compreensão e retenção do material estudado.

Porém, é importante lembrar que **dar aula a si mesmo não substitui o estudo de fontes confiáveis** e a busca por informações complementares.

É necessário ter uma base sólida de conhecimento para que seja possível ensinar a si mesmo de maneira eficaz.

7 passos para dar aula a si mesmo de forma eficaz

- 1. Selecione um tópico específico** que você precisa estudar e organize o material relacionado a ele.

Você pode usar seus próprios apontamentos, livros, artigos ou vídeos de aulas online.

- 2. Comece fazendo uma breve revisão do tópico**, lembrando-se do que você já sabe sobre o assunto.

Isso ajudará a criar um quadro geral do tópico e garantirá que você entenda a conexão entre os conceitos.

- 3. Depois, escolha um subtópico e comece a explicar em voz alta**, como se estivesse dando uma aula.

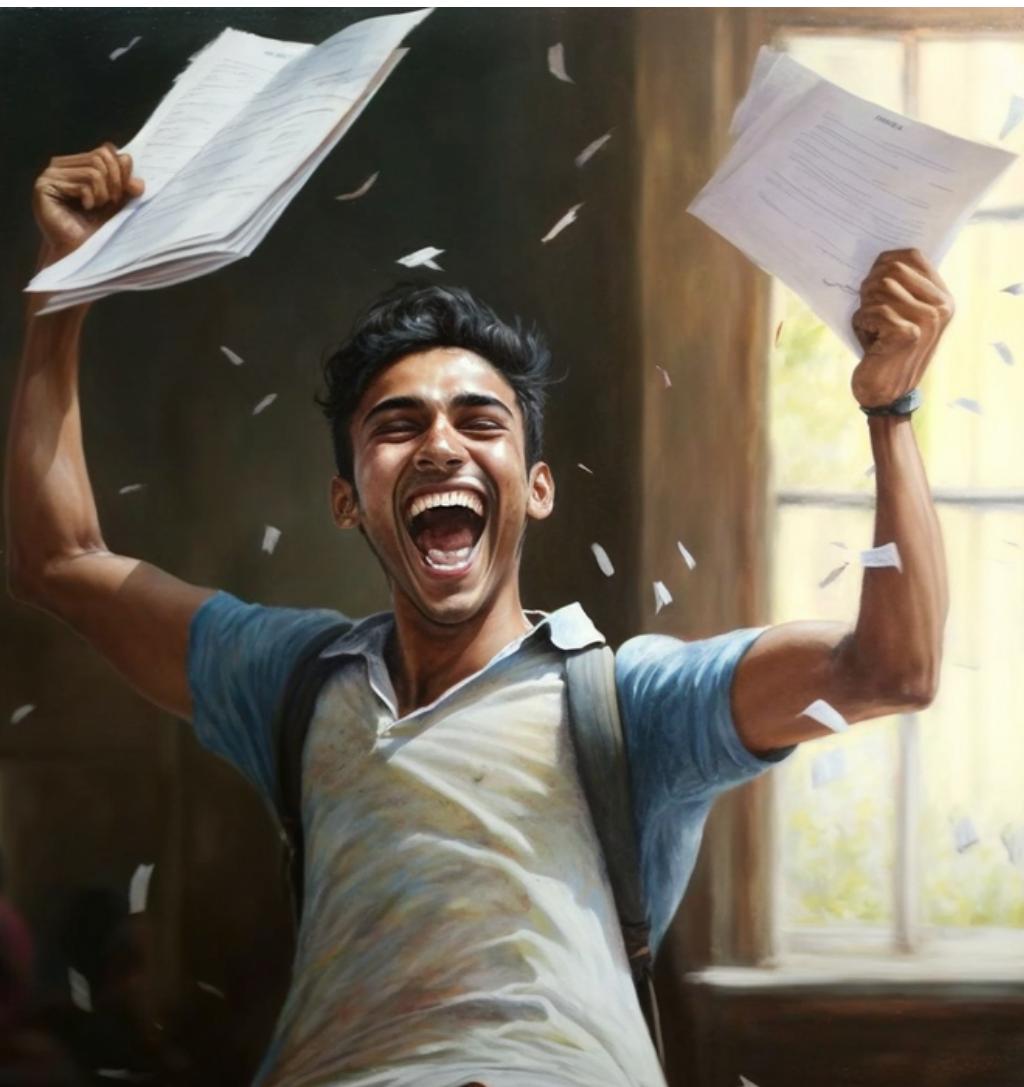
Tente incluir exemplos, analogias e ilustrações para ajudar a tornar o conteúdo mais fácil de entender.

- 4. Se você ficar preso em algum ponto, volte para o material de origem e revise as informações** para entender melhor o conceito.

- 5. Repita o processo** com outros subtópicos, construindo uma compreensão mais profunda do assunto.

6. Ao finalizar o estudo do tópico, **revise tudo o que você aprendeu**, garantindo que você entenda o assunto como um todo e também as suas partes constituintes.

7. Você pode também **gravar a si mesmo** falando, ou até mesmo se filmar para uma autoavaliação futura e melhorias na sua didática.



Prós e contras de dar aulas a si mesmo

Prós:

1. Ajudar a **identificar lacunas** em seu conhecimento e compreensão do conteúdo;
2. Promover uma **maior reflexão** sobre o material estudado;
3. Melhorar a **capacidade de expressar** conceitos com clareza e objetividade;
4. **Aumentar a retenção do conteúdo**, pois ao ensinar para si mesmo, o estudante está reforçando o que aprendeu.

Contras:

1. Pode demandar um grande investimento de **tempo** e energia;
2. Pode ser difícil **manter o foco e a motivação** para ensinar a si mesmo;
3. Pode não ser uma técnica eficaz para estudantes que têm **dificuldade em sintetizar e explicar ideias**;
4. Pode não ser tão eficaz em **tópicos mais técnicos ou específicos**, que exigem um conhecimento mais aprofundado do assunto.

Quando dar aula a si mesmo é eficaz?

A técnica de dar aula a si mesmo pode ser especialmente eficaz em algumas situações, tais como:

1. Revisão do material: quando o estudante precisa revisar um conteúdo já estudado, a técnica de dar aula a si mesmo pode ajudá-lo a **consolidar o conhecimento adquirido** e a **identificar possíveis lacunas no seu entendimento.**

2. Preparação para provas orais: quando o estudante está se preparando para uma prova oral, a técnica de dar aula a si mesmo pode ser útil para **treinar a exposição oral do conteúdo e a argumentação.**

3. Organização do pensamento: quando o estudante precisa organizar as ideias e conceitos de um determinado assunto de forma clara e lógica, a técnica de dar aula a si mesmo pode ajudá-lo a **estruturar e consolidar o pensamento.**

4. Autoconfiança: a técnica de dar aula a si mesmo pode ajudar a aumentar a autoconfiança do estudante, uma vez que ele se torna o "professor" e precisa **dominar o conteúdo** para transmiti-lo de forma clara e precisa.

Quando dar aula a si mesmo pode não ser eficaz?

A técnica de dar aula a si mesmo pode não ser eficaz em algumas situações, tais como:

- 1. Falta de conhecimento prévio:** Se o estudante **não tiver uma compreensão adequada** do conteúdo, pode ter dificuldade em estruturar a aula e fornecer uma explicação clara e precisa.
- 2. Dificuldade em se concentrar:** Se o estudante **tiver dificuldade em manter o foco e a concentração**, pode não conseguir seguir a aula que ele mesmo está ministrando e acabar se distraindo facilmente.
- 3. Falta de disciplina:** Dar aula a si mesmo requer disciplina e comprometimento para planejar, organizar e apresentar o conteúdo de forma estruturada. Se o estudante não tiver essas habilidades, **pode se perder facilmente** na apresentação do conteúdo.
- 4. Dificuldade em se avaliar:** Quando ensina a si mesmo, pode ser difícil avaliar a eficácia da aula e a compreensão do conteúdo.

O estudante pode acabar **subestimando ou superestimando sua própria compreensão**, o que pode prejudicar o desempenho nos testes e avaliações.

5. Falta de interação: Dar aula a si mesmo **não permite interação e feedback** de outras pessoas, o que pode ser uma desvantagem para alguns estudantes que precisam de discussões e feedback para compreender melhor o conteúdo.

Exemplo prático

Aqui está um exemplo de como você pode dar aula a si mesmo sobre o uso da crase:

1. Prepare um roteiro:

Antes de começar a "dar aula" para si mesmo, é importante preparar um roteiro com **os pontos mais importantes sobre o uso da crase**. Você pode fazer isso a partir de uma revisão das regras gramaticais, por exemplo.

2. Crie exemplos:

Para ajudar a fixar o conteúdo, **crie exemplos práticos de como usar a crase corretamente**. Por exemplo, faça frases que exijam o uso da crase e outras que não exijam, para que você possa compará-las e entender a diferença.

3. Faça perguntas a si mesmo:

Depois de estudar as regras e exemplos, **faça perguntas a si mesmo sobre o assunto**. Por exemplo, "quando devo usar a crase antes de 'às'?", ou "em que situações não se deve usar a crase?".

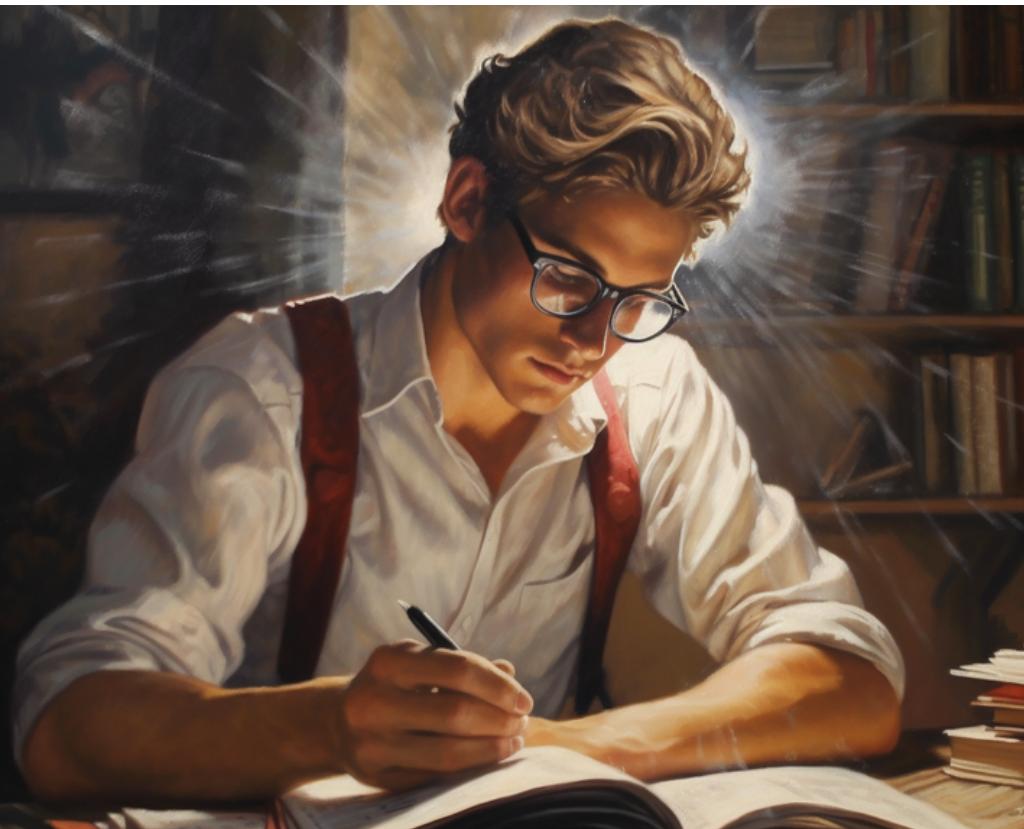
4. Grave a si mesmo:

Para se testar e avaliar seu desempenho, grave a si mesmo explicando as regras de uso da crase. Dessa forma, você pode ouvir sua própria voz e identificar pontos em que precisa melhorar.

5. Revisite o assunto:

Para fixar o conteúdo e garantir que você realmente entendeu as regras de uso da crase, é importante revisitar o assunto periodicamente.

Reserve alguns minutos a cada semana para repassar as regras e fazer novos exemplos, por exemplo.



Conclusão

Em resumo, a técnica de dar aula a si mesmo pode ser uma ferramenta útil para consolidar e reforçar o conhecimento adquirido, mas pode não ser a técnica mais eficaz para todos os estudantes.

É importante considerar suas próprias habilidades e limitações antes de adotá-la como parte de sua rotina de estudos.

Lembre-se de se manter motivado e engajado durante o processo de ensino, buscando manter o foco e a atenção no que está sendo apresentado.

Avalie sempre a sua disponibilidade de tempo para empregar essa técnica, pois ela demanda maior investimento que outras técnicas.

Você pode também **aplicá-la em subtópicos específicos** do seu conteúdo programático que você esteja com dificuldades ou errando muitas questões.

Por fim, avalie também a possibilidade de praticar a fala em voz alta para aprimorar a clareza e objetividade na explicação do assunto e gravar sua própria voz.

Esses áudios podem ser utilizados como **revisão em momentos normalmente impróprios para o estudo**, como no deslocamento para o trabalho ou escola, realização de tarefas domésticas ou manuais, atividades físicas, entre outras.



Mapas mentais

"O aprendizado é impossível sem o direito de errar e sem uma longa tolerância para com o estado de dúvida."

- Olavo de Carvalho, filósofo brasileiro (1947-2022).

A técnica de estudo conhecida como mapa mental é uma forma de **organização visual de informações** que tem como objetivo estimular o cérebro a processar e lembrar de maneira mais eficiente conceitos e ideias.

Criado pelo psicólogo britânico Tony Buzan, o mapa mental consiste em uma representação gráfica, por meio de **desenhos, símbolos e palavras-chave**, que conecta informações relacionadas a um tema central.

Essa técnica de estudo é bastante versátil e pode ser aplicada em diversas áreas do conhecimento. Nos últimos anos, tem ganhado muita popularidade entre os concurseiros.

Além de ajudar na **compreensão e memorização de conceitos**, o mapa mental também auxilia na **organização do pensamento** e no planejamento de projetos e tarefas.

Para criar um mapa mental, é necessário escolher um tema central e a partir dele criar ramificações, que serão as informações secundárias.

É importante que as informações sejam apresentadas de forma clara e objetiva, utilizando cores e imagens para tornar a visualização mais atraente e facilitar a memorização.

Por meio dessa técnica, é possível explorar a criatividade e **estimular o pensamento associativo**, o que ajuda a fixar as informações de forma mais duradoura na memória.

O mapa mental ainda pode ser utilizado como uma **ferramenta de revisão**, uma vez que permite a visualização rápida e clara das informações estudadas.

Por essas razões, a técnica do mapa mental tem se tornado cada vez mais popular entre estudantes e profissionais que buscam **otimizar seu tempo e melhorar sua performance** em diversas áreas.

Lembre-se de que o mapa mental é uma técnica flexível e pessoal, portanto, você pode adaptá-lo de acordo com suas necessidades e preferências.

10 passos para criar um mapa mental

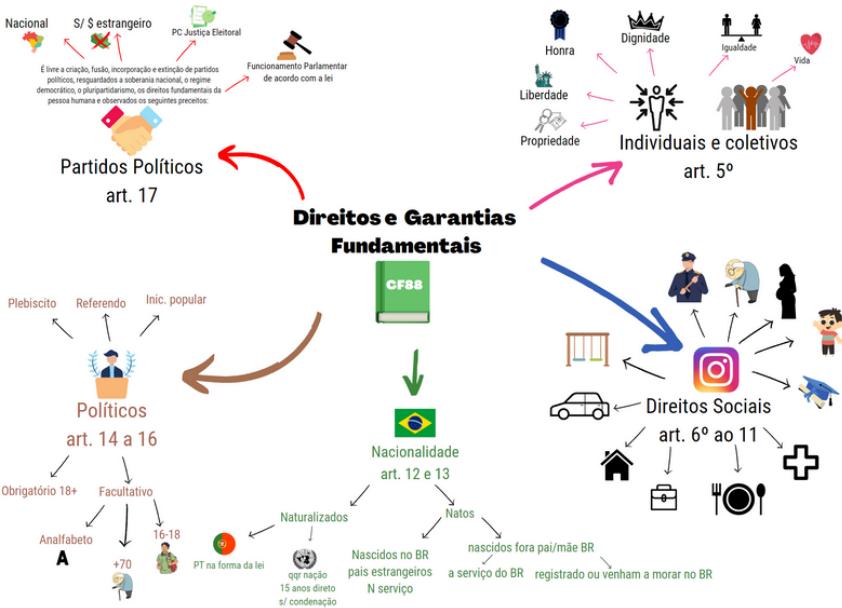
1. Escolha um **tema central** para o seu mapa mental;
2. Escreva o tema central no **centro** de uma folha em branco;
3. Utilize **cores diferentes e imagens** para chamar atenção para cada ramificação de ideias;
4. **Desenhe ramificações** a partir do tema central, representando os principais tópicos que deseja incluir no seu mapa mental;
5. Utilize **palavras-chave** e frases curtas para representar cada ideia;
6. **Conecte as ideias** de forma lógica, utilizando linhas e setas para indicar a relação entre elas;
7. Utilize **símbolos e ícones** para complementar as palavras e tornar o mapa mental mais visual;
8. Não se preocupe com a ordem das ideias neste momento, deixe a criatividade fluir;
9. **Revisite o mapa mental regularmente** para incluir novas ideias e manter-se atualizado;
10. **Experimente** diferentes formas de organizar as ideias para encontrar a melhor estrutura para o seu mapa mental.

Exemplo

Um exemplo de como o mapa mental pode ser aplicado ao estudo de direito constitucional é a criação de um mapa mental que inclua cada uma dos direitos e garantias fundamentais, como os direitos individuais e coletivos, direitos sociais, direitos à nacionalidade, direitos políticos e direito dos partidos políticos.

Em seguida, cada ramificação pode ser detalhada em um ramo separado do mapa mental, com informações relevantes, imagens associativas, casos jurisprudenciais e outras conexões importantes que possam ajudar o estudante a entender o princípio em questão.

Isso pode tornar o estudo dos direitos e garantias fundamentais **mais organizado e visual**, facilitando a assimilação e **memorização** do conteúdo.



Extraterritorialidade Hipercondicionada

① O Agente entrar no Território brasileiro

Crimes
Situações

Crimes Cometidos
Por → Estrangeiro
Contra
Brasileiro
→ Fora do Brasil

Havido Requisição
do Ministro da
Justiça

(+) Condições →
Para aplicação da lei brasileira

② O Fato também ser punível no País que foi praticado.

Não ter sido
Pedido ou
Negado → Extradicação

③ Crime ser Passível de Extradicação

④ O agente NÃO pode ter sido ABSOLVIDO ou ter cumprido pena no Estrangeiro

⑤ NÃO ter sido PERDOADO no estrangeiro ou ter pena EXINTA A PUNIBILIDADE
Pela lei mais FAVORÁVEL

Extraterritorialidade Condicionada

① O Agente entrar no Território brasileiro

Crimes

a) que por Tratado ou Convênio o Brasil se obriga a reprimir

② O Fato também ser punível no País que foi praticado

b) praticado por brasileiro

c) Praticados em
Aeronaves
Embarcações

Mercantis
Brasileira
Privadas
quando em Território Estrangeiro → E (+) não for nele Julgado

Princípio da Representação / Bandeira / Pavilhão

Por esse princípio, aplica-se a lei Penal brasileira aos crimes cometidos no estrangeiro, a bordo de aeronave e embarcações privadas, mas que possuam BANDEIRA BRASILEIRA, quando no país em que ocorreu o crime, este não for julgado.

d) O Agente NÃO pode ter sido ABSOLVIDO ou ter cumprido pena no Estrangeiro.

③ NÃO ter sido PERDOADO no Estrangeiro ou ter a pena EXINTA A PUNIBILIDADE
Pela lei mais FAVORÁVEL

④ Crime ser Passível de Extradicação

Para aplicação da lei brasileira
Condições →

Prós e contras de fazer mapas mentais

Prós:

1. Facilita a organização e estruturação das ideias;
2. Permite a visualização das informações de maneira clara e objetiva;
3. Estimula a criatividade e a associação de ideias;
4. Ajuda a reter e lembrar informações com maior facilidade;
5. Possibilita uma revisão rápida e eficiente do conteúdo.

Contras:

1. Nem sempre é possível simplificar as informações de maneira visual;
2. Algumas pessoas podem ter dificuldade em criar ou interpretar os mapas mentais;
3. É necessário um espaço amplo para criar um mapa mental detalhado;
4. Dependendo do tamanho e complexidade do mapa mental, pode levar muito tempo para ser criado;
5. Não é a melhor técnica para todos os tipos de conteúdo ou aprendizado.

Devo comprar um mapa mental pronto?

Comprar um mapa mental pronto pode economizar tempo e esforço na criação do mapa, **mas pode não ser tão eficaz quanto criar o seu próprio.**

Isso porque o processo de criação do mapa mental envolve o próprio processo de aprendizagem, que ajuda a reter as informações com mais facilidade e de maneira mais personalizada.

Ao criar seu próprio mapa mental, você pode adaptá-lo às suas necessidades e preferências de aprendizado, **utilizar referências e associações mentais próprias suas** para maximizar o seu desempenho.

No entanto, se você está com pouco tempo e precisa de uma visão geral rápida do assunto, um mapa mental pronto pode ser uma boa opção.



Quando o mapa mental pode ajudar o estudante?

Organização de informações: o mapa mental pode ajudar a organizar informações de forma visual e lógica, facilitando a **compreensão e memorização**.

Estudo de temas complexos: o mapa mental pode ajudar a **simplificar** temas complexos ao transformá-los em informações **mais fáceis de serem compreendidas** e visualizadas.

Ele permite que o estudante organize e conecte ideias de forma clara e concisa, destacando os pontos mais importantes do conteúdo e **ajudando a identificar padrões e relacionamentos entre eles**.

Ao simplificar a informação e torná-la mais visual, o mapa mental pode ajudar o estudante a **reter e recordar** o conteúdo com mais facilidade.

Planejamento de projetos: o mapa mental pode ser utilizado para planejar projetos, definir objetivos, identificar tarefas e estabelecer prioridades.

Estudo para provas: o mapa mental pode ser utilizado para **revisar e consolidar** informações estudadas para provas, ajudando a lembrar do conteúdo estudado.

Criatividade: o mapa mental pode ser utilizado para estimular a criatividade e a **geração de ideias em processos de brainstorming**, por exemplo.

Quando o mapa mental pode NÃO ajudar o estudante?

Embora o mapa mental seja uma técnica de estudo eficaz para muitas pessoas, há situações em que pode não ser a melhor opção.

Para tópicos **altamente complexos ou abstratos** pode ser difícil resumir e visualizar todas as informações de forma clara e organizada em um único mapa mental.

Pode ser necessário **incluir muitos detalhes** e informações em um mapa mental, o que pode torná-lo **muito denso e difícil de ler**.

Nesses casos, pode ser necessário criar vários mapas mentais diferentes para diferentes subtemas, o que pode levar mais tempo e esforço.

Portanto, é importante **avaliar se a técnica de mapa mental é apropriada** para o tipo de informação que está sendo estudada e se é a melhor opção para organizar e reter essas informações.

Para estudantes que **não são visuais ou preferem outras formas de aprendizado**.

Os estudantes não visuais podem ter dificuldade em se beneficiar dos mapas mentais porque essa técnica de estudo é baseada em elementos visuais, como imagens, cores e formas, que ajudam a organizar e conectar as informações de maneira mais eficiente.

Pessoas com um estilo de aprendizado mais auditivo ou cinestésico podem ter mais dificuldade em utilizar essa técnica, pois dependem mais da audição ou do movimento para aprender.

No entanto, isso não significa que os estudantes não visuais não possam se beneficiar dos mapas mentais, mas sim que talvez precisem adaptar a técnica de acordo com **seu próprio estilo de aprendizado**.

Para pessoas que têm **dificuldades de concentração ou organização mental**.

Pessoas que têm dificuldades de concentração ou organização mental podem não se beneficiar do mapa mental porque a técnica requer uma **capacidade de visualizar e conectar informações** de forma clara e organizada.

Se a pessoa não consegue se concentrar ou tem dificuldade em organizar seus pensamentos, pode ter dificuldade em criar e usar um mapa mental efetivamente.

Se a pessoa tem uma baixa tolerância à frustração, pode se sentir facilmente **sobre carregada** ao tentar criar um mapa mental, o que pode levar a desistência ou a uma sensação de fracasso.

No entanto, isso não significa que o mapa mental seja completamente inútil para essas pessoas, mas **pode ser necessário adaptar a técnica ou usar outras estratégias de estudo complementares**.

Para estudantes que não sabem como criar um mapa mental eficaz ou não se sentem confortáveis em fazê-lo.

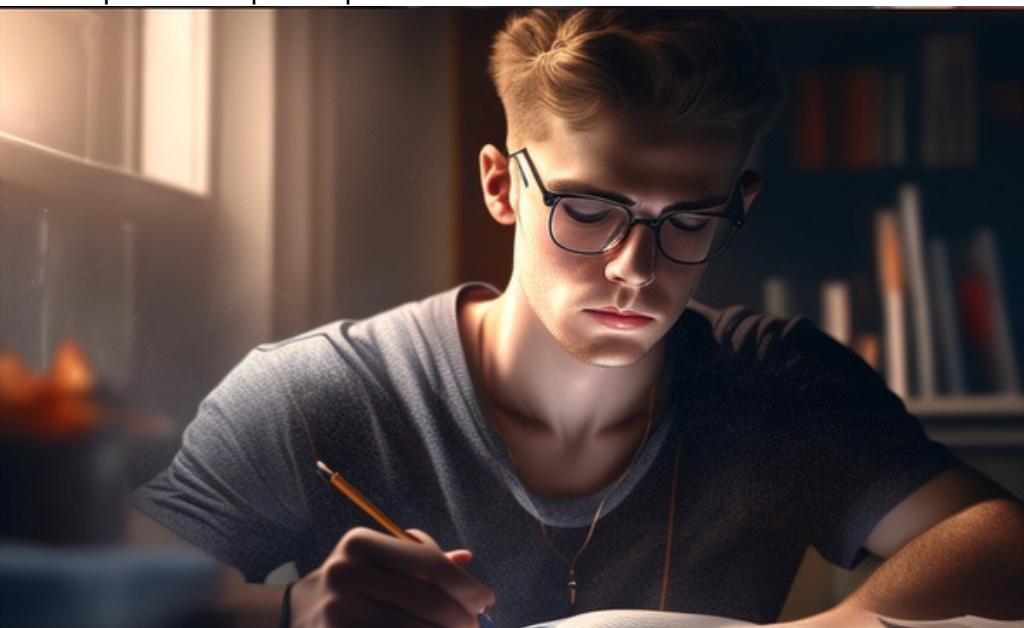
Para momentos em que o **tempo é limitado** e é necessário um estudo mais direcionado e objetivo.

Nesses casos, outras técnicas de estudo podem ser mais apropriadas.

É importante **experimentar diferentes métodos** para encontrar aqueles que funcionam melhor para cada indivíduo.

Ressaltando que, é necessário aprender a usar a técnica antes de passar para outra.

Existe uma curva de aprendizagem na aplicação das técnicas de estudo. Respeite essa curva e tenha a paciência para aplicar as técnicas de estudo.



Conclusão

A técnica de mapa mental é uma ferramenta de estudo que ajuda na **organização visual de ideias e conceitos**.

É uma **representação gráfica** de informações que utiliza **palavras-chave, imagens e cores** para simplificar a compreensão e memorização de conceitos.

Os mapas mentais são úteis para a **revisão** de informações e podem ser utilizados em diversas áreas de estudo. Embora seja uma técnica popular, nem todos os estudantes se beneficiam dela e é importante **considerar suas limitações**.

É uma **técnica flexível e pessoal**, portanto, você pode adaptá-lo de acordo com suas necessidades e preferências.

Embora seja possível comprar mapas mentais prontos, desta maneira você não terá acesso a todo potencial benefício que a técnica oferece, como: criar suas próprias associações mentais, escrever com as suas palavras e organizar as ideias, fatores decisivos no aumento do aprendizado e na fixação do conteúdo.

Assim como nas demais técnicas apresentadas aqui, a utilização do mapa mental deve ser combinada com outras técnicas para maximizar a sua performance.

Por fim, lembre-se sempre de **avaliar** a sua **disponibilidade de tempo** para empregar essa técnica, pois ela demanda tempo na confecção.

Você pode também aplicá-la apenas em subtópicos específicos do seu conteúdo programático que você esteja com **dificuldades ou errando muitas questões**.





Rememoração livre

"A memória é o único paraíso do qual não podemos ser expulsos."
– Johann Paul Richter, escritor alemão (1763-1825)

A rememoração livre, também conhecida como recuperação ativa (ou simplesmente, puxar de cabeça) é uma técnica de estudo que consiste em tentar lembrar de informações previamente aprendidas, **sem a ajuda de pistas externas.**

É um **método ativo de recuperação** de informações da memória de longo prazo, que ajuda a consolidar e reforçar a aprendizagem.

Essa técnica pode ser aplicada de diversas maneiras, como por exemplo, fazer um teste de múltipla escolha e depois tentar lembrar das respostas sem consultar o gabarito; fazer uma leitura e depois tentar resumir o conteúdo sem olhar o texto original; ou ainda, tentar lembrar de um conceito específico e escrevê-lo em um papel.

É uma técnica muito eficaz porque ajuda a **fortalecer as conexões neurais** entre os conceitos aprendidos, além de ajudar a **identificar lacunas na aprendizagem.**

A prática da recuperação ativa ajuda a **evitar a ilusão de domínio**, que é quando a pessoa tem a sensação de que entendeu o conteúdo, mas na verdade não consegue recuperá-lo da memória quando necessário.

Essa técnica pode ser aplicada em diferentes áreas de estudo, desde línguas até matérias mais complexas, como direito ou medicina.

O importante é tentar lembrar da informação sem auxílio de pistas externas, e ir aprimorando a técnica com a prática regular.

Embora seja uma técnica de estudo muito eficaz, eu gosto de tratar a rememoração livre como uma forma **poderosa de revisão do conteúdo estudado**.

Na verdade, a forma mais eficiente de revisão, conforme demonstrado em experimento científico relatado no livro Ultra-Aprendizado.

Um teste foi realizado com estudantes para comparar estratégias de aprendizado. Os estudantes foram divididos em quatro grupos.

A mesma quantidade de tempo foi concedida para cada um, mas eles deveriam usar estratégias diferentes: revisar o texto uma única vez, revisar repetidamente, rememoração livre e mapeamento conceitual.

Depois, os alunos deveriam prever sua nota no teste.

Aqueles que revisaram repetidamente o texto previram que tirariam as melhores notas, seguidos pelos que estudaram uma vez o texto e pelo grupo que fez os mapas conceituais.

Aqueles que praticaram a rememoração livre (tentar lembrar o máximo que podiam sem consultar o livro) **previram o pior desempenho final.**

Os resultados, no entanto, foram surpreendentes: ficou claro que **testar a si mesmo** tentando recuperar informações sem voltar ao texto **superava todas as outras estratégias.**

Nas perguntas baseadas diretamente no conteúdo, aqueles que praticaram rememoração livre **lembaram-se 50% mais** do que os outros grupos.

Em um primeiro momento, os cientistas pensaram que a similaridade entre o autoteste e a prova tinha feito esse grupo prevalecer.

No entanto, em outro estudo em que a tarefa final consistia em produzir um mapa conceitual, apesar da grande semelhança entre a atividade e a avaliação, aqueles que aplicaram a técnica do mapa conceitual **foram superados novamente pelos estudantes que utilizaram a estratégia da rememoração livre.**

Uma possível explicação para esse fenômeno é que, ao revisar um conteúdo sem um objetivo definido, não há feedback sobre o que foi realmente aprendido.

Enquanto a rememoração livre expõe os pontos que a matéria não está tão clara na mente do estudante.

Ainda assim outra dúvida restou: por que os estudantes estavam tão enganados quanto à eficácia das estratégias de aprendizado?

Por que os estudantes não o utilizam a rememoração livre massivamente?

Por causa de um motivo: **nós não temos a capacidade de saber com certeza se realmente aprendemos alguma coisa.**

Então nos baseamos nos indícios que nossa própria experiência nos oferece.

Nosso julgamento de aprendizagem se baseia em quão bem fazemos determinada tarefa.

Isso significa que, **se a tarefa é fácil, é mais provável que tenhamos o sentimento de aprendizado.**

Ao passo que, quando a tarefa é difícil, sentimos que não aprendemos ainda.

Minutos depois de estudar algo usando a estratégia da revisão passiva, de fato, os alunos têm desempenho melhor do que se estivessem praticados a rememoração livre.

Contudo, se o teste for refeito alguns dias depois, a **prática da rememoração ganha da revisão passiva por quilômetros de vantagem.**

Logo, a releitura passiva é uma técnica fácil de aplicar, mas muito menos eficaz do que a rememoração livre, que, por sua vez, desafia mais o estudante.

Preciso estar preparado para puxar de cabeça?

Talvez você fique pensando que para praticar a rememoração livre é necessário saber muito da matéria e por isso acha justificável continuar com a revisão passiva até “se sentir preparado”.

Eu já te adianto: isso é uma mentira!

Em outro experimento, foi pedido aos estudantes que escolhessem uma estratégia de aprendizagem.

Os que tinham desempenho piores escolheram primeiro revisar a matéria, aguardando que estivessem “prontos” para começar a testar a si mesmos.

Porém, quando forçados a praticar a recuperação antes, aprendiam mais.

Portanto, **a recuperação funciona melhor, esteja você preparado ou não.** Especialmente, se combinada com a habilidade de procurar respostas, essa prática é uma forma muito melhor de estudar do que a usada pela maioria das pessoas.

Prós e contras da rememoração livre

Prós:

1. A rememoração livre pode ajudar a melhorar a **retenção a longo prazo**, uma vez que o estudante é forçado a recuperar a informação sem ajuda externa, o que estimula a consolidação da memória.
2. Ela pode ser usada para ajudar a identificar as áreas em que o aluno tem mais dificuldade, uma vez que as **lacunas no conhecimento** ficarão evidentes durante o processo de tentar se lembrar de forma livre.
3. É uma técnica **simples e acessível**, que pode ser utilizada em qualquer lugar e a qualquer momento, sem a necessidade de materiais ou equipamentos específicos.
4. Ela ajuda a desenvolver a capacidade de **pensar de forma crítica** e aprimorar a capacidade de **relembra**r informações importantes, que são habilidades úteis em muitos campos profissionais.
5. Ajuda a melhorar a **autoconfiança** do aluno, uma vez que ele ou ela pode experimentar a satisfação de recuperar informações por conta própria, sem ajuda externa.

Prós e contras da rememoração livre

Contras:

1. Falta de direcionamento: A rememoração livre pode levar o estudante a **lembra de informações irrelevantes ou menos importantes**, sem focar no que realmente é necessário para o aprendizado.
2. Dificuldade em cobrir todo o conteúdo: Com a rememoração livre, o estudante pode acabar **esquecendo de revisar tópicos importantes** que não foram lembrados no momento da rememoração.
3. Dificuldade em aplicar o conhecimento: ajuda a lembrar de informações, mas pode **não ser tão eficiente** em ajudar o estudante a **aplicar o conhecimento em situações práticas**, como em provas ou no trabalho.
4. Pode gerar ansiedade: Como a rememoração livre **não fornece um feedback imediato** sobre o que foi ou não lembrado, o estudante pode ficar ansioso e inseguro sobre a quantidade de informações retidas.
5. Pode não ser adequada para todos os tipos de aprendizagem: Algumas pessoas podem ter **dificuldades em lembrar de informações sem uma estrutura clara e organizada**, o que torna a rememoração livre menos eficaz para elas.

Quando a rememoração livre pode ajudar o estudante?

A rememoração livre pode ajudar o estudante em várias situações, tais como:

Revisão de materiais extensos: Quando o estudante tem que **revisar um grande volume de informações**, a rememoração livre pode ajudá-lo a recordar os pontos principais.

Preparação para exames: A rememoração livre pode ser uma técnica útil para os estudantes se prepararem para exames, pois **ajuda a consolidar o conhecimento aprendido**.

Melhora da memória: A prática regular da rememoração livre **melhora a memória** e a habilidade de recordar informações com maior precisão.

Revisão de conteúdos complexos: Quando os conteúdos são complexos e difíceis de compreender, a rememoração livre **ajuda o estudante a organizar melhor as informações em sua mente**.

É importante lembrar que a rememoração livre não é apropriada para todas as situações de estudo e que, em alguns casos, outras técnicas podem ser mais eficazes.

Quando a rememoração livre pode NÃO ajudar o estudante?

A rememoração livre pode não ser a melhor técnica para aprender conceitos que requerem uma **compreensão mais profunda ou uma aplicação prática**, como a resolução de problemas matemáticos ou a compreensão de teorias científicas complexas.

Nesses casos, é necessário um nível mais alto de processamento cognitivo e a aplicação de outras técnicas de estudo pode ser mais adequada.

Além disso, **para assuntos que envolvem muitos detalhes e informações**, pode ser mais eficaz usar outras técnicas, como a organização de informações em mapas mentais ou a repetição espaçada, para garantir que todos os detalhes importantes sejam lembrados.



Exemplo

Para usar a técnica de rememoração livre para o estudo de algum tópico de língua portuguesa, você pode seguir os seguintes passos:

1. **Escolha o tópico** que deseja estudar, como por exemplo, verbos regulares em português.
2. **Leia ou revise a matéria** sobre o tema e tente compreender o conceito e suas regras.
3. **Feche o livro** ou o material de estudo e **tente escrever tudo o que se lembra sobre o tema**. Não se preocupe com a ordem ou com a precisão, apenas escreva tudo o que vier à mente.
4. **Abra o material de estudo novamente e revise o que escreveu**, adicionando as informações faltantes ou corrigindo as informações erradas.
5. **Repita o processo** algumas vezes até se sentir confiante em lembrar de todas as informações importantes sobre o tópico.

Conclusão

Rememoração livre é uma técnica de estudo na qual o aluno tenta lembrar de informações previamente estudadas sem o auxílio de pistas ou sugestões.

Essa técnica é benéfica para a **retenção de informações a longo prazo**, pois força o cérebro a buscar e processar informações de maneira mais profunda.

Para usar a rememoração livre, é importante que o **estudante esteja familiarizado com o material previamente estudado** e que tenha um ambiente tranquilo e livre de distrações.

No entanto, essa técnica pode não ser adequada para todos os tipos de conteúdo, especialmente aqueles que envolvem fatos precisos ou detalhes específicos que precisam ser lembrados com precisão.

É recomendável que o estudante não se concentre apenas na rememoração livre como única técnica de estudo, mas sim a **combine com outras estratégias**, como as apresentadas neste e-book.

Dessa forma, o aluno maximiza sua retenção de informações e melhora seu desempenho nos estudos.

Por fim, a técnica ajuda a identificar os pontos fracos do seu conhecimento, permitindo que você foque nas áreas que precisam de mais atenção.



Considerações finais

"Cada adversidade, cada fracasso, cada dor de cabeça carrega consigo a semente de um benefício igual ou maior."

- Napoleon Hill

Neste e-book eu compilei as sete melhores técnicas de estudos que os concursa-rios precisam dominar para conquistar sua aprovação.

As técnicas de estudos apresentadas incluem grifar o texto, mnemônicos, visualização, questionamento elaborativo, dar aula a si mesmo, mapas mentais e rememoração livre.

É importante lembrar que cada técnica funciona de maneira diferente para cada pessoa, e é necessário experimentar e praticar cada uma por um período de tempo antes de decidir se elas são eficazes para você.

Portanto, eu te peço que respeite a sua curva de aprendizado na aplicação de cada técnica antes de tentar outra.

Isso significa que, ao tentar uma técnica pela primeira vez, é normal não ter resultados imediatos e leva tempo para aperfeiçoá-la.

Mudar constantemente de técnica pode levar a mais frustração e menos resultados.

No geral, conhecer e experimentar diferentes técnicas de estudo pode ser extremamente benéfico para encontrar a melhor forma de aprendizado pessoal.

É importante lembrar de respeitar o próprio ritmo e estilo de aprendizado, e buscar ajuda profissional se necessário.

Estudar para concursos públicos com profissionalismo, comprometimento, técnica, estratégia e metodologia é o caminho mais curto para a aprovação.

Espero que neste e-book eu possa ter contribuído para o seu sucesso.

Peço que, ao aplicar as técnicas e começar a ter os resultados, me mande uma mensagem contando a sua evolução.

Se tiver dúvidas, mande suas dúvidas.

Estou à disposição para te ajudar a ser aprovado.

Por fim, gostaria de expressar minha sincera gratidão por ter acompanhado este e-book até o final.

É uma grande honra para mim poder compartilhar com você algumas das técnicas mais eficazes para melhorar seu desempenho nos estudos.

Espero que você tenha encontrado as informações e as estratégias apresentadas aqui úteis e que possa aplicá-las em sua rotina de estudos com sucesso.

Ver você progredindo e alcançando seus objetivos é a minha maior alegria e satisfação como autor.

Lembre-se sempre de que o conhecimento é uma das maiores riquezas que podemos acumular e acredito que você está no caminho certo para conquistar seus sonhos.

Mais uma vez, muito obrigado por estar comigo ao longo deste livro.

Desejo-lhe todo o sucesso em seus estudos e em sua vida.

Assinado: Hugo Leonardo Vilela Gouveia

Onde me encontrar

Quem gostou das informações e busca mais conhecimento, pode me encontrar nas redes sociais:

- Instagram: www.instagram.com/hugoleonardovg
- Youtube: www.youtube.com/hugoleonardovg
- Meu site profissional: www.hugoleonardovg.com.br
- Twitter: www.twitter.com/hugoleonardovg
- E-mail: contato@hugoleonardovg.com.br



