

TALK<sub>2</sub>U

# NEUROCIÊNCIA & MEMORIZAÇÃO

TÉCNICAS QUE VÃO  
TURBINAR OS SEUS ESTUDOS

YGOR MARTINS

# *E aí pessoal!*

Como vocês estão? Todos bem?

Neste e-book vamos falar sobre algumas técnicas de neurociência e de memorização que vão nos ajudar durante a nossa trajetória de estudos da língua inglesa aqui no curso **Talk2U**.

Bom, se você ainda não conhece a nossa plataforma, te convido a visitar o nosso instagram (@ingles.talk2u) e o nosso site ([www.talk2uacademy.com.br](http://www.talk2uacademy.com.br)) e conhecer a maior plataforma de inglês online do Brasil.

Nós já formamos milhares de alunos por todo o Brasil e temos o objetivo de levar o máximo de conhecimento adiante por um valor acessível para todos. Queremos capacitar e educar a população brasileira, essa é a nossa missão.

É muito importante você saber que todos os 22 hacks passados anteriormente (se você não leu o e-book anterior, volte uma aula, vai te ajudar bastante) e todas as técnicas de estudo avançado que vocês também aprenderam, tudo isso já são técnicas de neurociência e memorização, porém de uma maneira leve e indireta.

Neste e-book aprenderemos sobre neurociência e memorização de uma maneira mais aprofundada no assunto e com maiores detalhes para você aplicar na sua rotina de estudos. Está preparado(a)?

No final das contas, todas as técnicas contemplam uma série de ações e atitudes que adotamos em nosso corpo, nossa mente e nossa rotina para transformar nossas ações em ações mais produtivas, efetivas, trazer mais resultados e fazer com que a gente tenha um melhor proveito do que estamos nos propondo a fazer.

Isso equivale, claro, para o nosso curso, mas principalmente para transformar a sua vida por inteira, em todos os projetos que você se dedicar.

Você poderá transformar o seu jeito de pensar, de agir, seus princípios, pois você pode aplicar em qualquer campo da sua vida para trazer sucesso e resultados concretos, para alcançar seus objetivos e metas.

Quero que isso fique bem claro e que se em qualquer momento você tiver dificuldades, desânimo, vontade de desistir, volte e releia este e-book, que é muito importante para sua formação como pessoa e como profissional.

Conhecimento nunca é demais, sempre é bem-vindo, sempre cabe mais um pouquinho e quando revivemos o conhecimento, isso os traz mais esperança pra nossa caminhada.

Então, dito isso, vou citar algumas técnicas podemos utilizar na nossa jornada de estudos, que somado a tudo que já falamos aqui no curso, vão nos guiar durante as aulas e nos trazer os melhores resultados possíveis. Vamos lá?

Então, por mais que a gente tenha a ajuda de smartphones, tablets e celulares, nenhum hardware é mais valioso para a rotina do que o nosso cérebro.

Este hardware jamais será substituído, e quando treinamos ele, deixamos ele afiado, deixamos ele poderoso, fazemos com que ele vá além da própria capacidade e isso pode se tornar sua maior arma.

No entanto, por termos acesso a esse turbilhão de informações todos os dias, que vêm de todos os lados, da TV, do telefone, do rádio, da internet, tudo isso afeta justamente a nossa memória, uma das funções cognitivas mais prejudicadas pela sobrecarga de informações que a tecnologia nos traz e acabamos esquecendo cada vez mais facilmente nomes, datas, prazos e informações no geral.

Porém, graças a estudos e graças a pessoas que utilizaram seus cérebros, não nos faltam recursos e técnicas para recuperar a nossa capacidade de memorização, e é disso que vamos falar.

## **1. Brinque de professor com um amigo ou sozinho**

Como assim?

"Você só vai memorizar uma informação se fizer algo de prático com ela", disse em uma palestra do TED o professor Peter Doolittle, da Universidade da Virginia.

E quando paramos pra pensar, isso é fato, não é?

Uma das melhores maneiras de fazer isso é explicar um conteúdo para outra pessoa, como um amigo, que pode estar ou não estudando o mesmo assunto que você, isso não interfere.

Para dar sua “aula”, você vai precisar organizar, filtrar e reproduzir as informações, e este processo facilita a memorização.

Se você não se sente confortável em dar aula para um amigo ou não tem nenhuma pessoa disponível para ouvir a sua “aula”, dê aula para você mesmo. Pratique discurso em frente ao espelho. Fale sozinho.

Caso vá praticar sozinho, para você tornar esse exercício solitário mais estimulante, faça perguntas a si mesmo sobre o material.

Alguns especialistas em educação recomendam parar de vez em quando a leitura de um conteúdo, por exemplo, e se questionar: “Quais são as informações principais deste trecho?”

E aí, você deve falar em voz alta, seja para fazer perguntas, seja para respondê-las a si mesmo, e isso ajuda muito somente se você falar em voz alta, não adianta só pensar, tem que reproduzir.

Essa técnica de soltar a voz, de replicar o que você aprende, é a melhor maneira de você memorizar alguma coisa, algum conhecimento, algum conteúdo e principalmente um idioma.

Então, solte a voz. **Essa é a dica máster.**

## **2. Pegue lápis e papel - tenha um caderninho para o curso**

Bom, essa é muito importante também. Vivemos em tempos que são dominados por computadores e smartphones, cada vez menos a gente cultiva o hábito de registrar informações à mão.

Porém, o que nos esquecemos é que esse método antigo é excelente para a memorização.

Quando usamos o teclado ou a tela touch de um celular, processamos a escrita de forma mais superficial do que quando desenhemos as palavras com um lápis, com a própria mão.

Então, pode esquecer o Word e o bloco de notas do celular: da próxima vez que precisar memorizar alguma coisa, procure um bom pedaço de papel ou utilize a sua caneta favorita.

Tanto faz se você vai escrever um texto corrido ou desenhar um esquema, um carro, uma casa, ou alguma figura que te ajude a visualizar e materializar o conteúdo. O importante é transformar a informação e gravá-la de maneira manuscrita.

### **3. Pense como um pintor surrealista**

Essa é super interessante, gente. rsrsrs

É um ótimo método na verdade para facilitar e memorizar uma informação, tornar possível a sua visualização, tornar algo visual, em um contexto inusitado, engraçado ou até surreal.

Para gente entender melhor como funciona, imagine que você precisa decorar o nome de uma pessoa que você acabou de conhecer em um evento: Carlos Machado, por exemplo.

Tente imaginar esse sobrenome, machado, tente imaginar essa figura, esse elemento, um machado. Aí você pode imaginar de diversas situações que o seu cérebro já esteja acostumado, um machado de jogo, um machado de filme, do Thor, medieval, como for melhor para o seu cérebro memorizar aquilo. Entende como funciona? Bem fácil, né?

Parece loucura? Parece, mas acredite que funciona e muito quando a gente aplica nos estudos. Principalmente aqui no estudo de um novo idioma, onde trabalhamos com palavras, frases, situações, e fica muito mais fácil criar figuras ilustrativas na nossa cabeça.

Então, podemos concluir que quanto mais lidarmos com uma imagem, com algo visual para o cérebro, mais chances nosso cérebro tem de absorver esse conhecimento de forma duradoura.

#### **4. Transforme tudo em música**

Já parou para contar a quantidade de canções que você sabe de cor? Tem ideia de como as letras ficaram gravadas com tanta facilidade no seu cérebro?

Às vezes, uma música que a gente não houve há muito tempo vem na nossa cabeça, ou só de ouvir um trequinho dela, a gente já se lembra de como cantar a letra inteira. O segredo é a melodia por trás da música.

É exatamente por esse motivo que os professores de cursinho adoram criar paródias musicais para ensinar alguns temas, e um exemplo deles é a tabela periódica dos elementos químicos, que você já deve ter visto algo parecido na sua trajetória (ou ainda vai ver rsrs).

Existem vários estudos que mostram que a criação de um padrão ritmo e melódico é um excelente exercício das funções cognitivas.

Então, além de transformar o que você está aprendendo em música, lembre-se de treinar os seus ouvidos também com sons, conversas, músicas, entrevistas, podcasts, o que não falta aqui no nosso curso é material pra você manter seu ouvido ativo.

O mais legal, que eu sempre indico pra vocês, são os podcasts que nós temos disponíveis, com assuntos super variados que englobam política, coisas interessantes da vida, natureza, experimentos, esportes, moda, tem muito assunto pra você escolher e começar a se familiarizar com o inglês, não dá bobeira!

#### **5. Faça conexões entre informações novas e velhas**

Uma das melhores formas de retermos um dado é contextualizá-lo, isto é, juntar ele aos conhecimentos que você já tem. Quanto mais conexões você fizer com os seus conhecimentos prévios, mais facilidade você vai conseguir gravar algo que seja uma novidade pra você.

Essa conexão pode ser feita através de palavras e expressões que você já conhece, vamos supor um exemplo prático:

Você está aprendendo que a palavra “ourselves” significa nós mesmos. É uma palavra diferente, pode ser complicada pra você memorizar, mas você pode começar a fazer conexões que te remetem ao significado dessa palavra pra você lembrar sempre que se deparar.

Por exemplo: você sabe que I significa eu, my significa meu, myself significa eu mesmo, our significa nosso, então ourselves significa nós mesmos.

Percebe como com uma conexão você vai chegando à memorização de novas palavras, que estão conectadas? Utilize essa técnica para enriquecer o seu vocabulário, será muito importante pra você dominar o máximo de palavras possíveis.

## **6. Repita, repita e repita!**

Eu já falei aqui anteriormente e gostaria de relembrar, visto que é de extrema importância, ainda mais por você estar aprendendo um novo idioma, uma nova comunicação,

Quanto mais vezes você disser a si mesmo o que precisa recordar – ainda mais se for em voz alta – melhor vai ser o seu resultado.

A repetição pode ser estimulada por um exercício de perguntas e respostas como “O quê?”, “Quem?”, “Quando?”, “Onde?”, e “Como?”, entre várias outras que você pode encaixar dependendo do contexto e do conteúdo, claro.

Então, não deixe de soltar a voz, de repetir o que é dito nos exercícios, pois dessa forma você estará praticando sua pronúncia.



Aqui no nosso curso, durante todas as aulas, eu vou incentivar que você pratique e exercite 5 coisinhas simples, mas que fazem toda a diferença no seu resultado final, como:

- 1** - escrever - você pratica sua escrita e memorização;
- 2** - ler - você pratica sua leitura e compreensão geral;
- 3** - copiar - você exercita seu cérebro e reproduz o que acabou de aprender;
- 4** - ouvir - você treina os seus ouvidos e sua audição;
- 5** - falar - você treina sua pronúncia para ficar craque quando soltar a voz pra valer.

Seguindo esse roteiro de 5 coisinhas, onde uma acaba levando a outra, você vai ficar fluente rápido e de uma maneira super eficiente, com um inglês afiadíssimo.

Isso eu te garanto, mas os resultados dependem única e exclusivamente de você.

Bom, essas são 6 dicas de neurociência e memorização para você aprender melhor, memorizar melhor os conteúdos, as palavras, frases, contextos e fazer uma caminhada de estudos aqui na Talk2U que seja eficiente, que te traga resultados concretos e te torne um profissional no idioma mais importante do mundo, que é o inglês.

Claro, você deve contar com a minha ajuda durante toda a sua trajetória para tirar dúvidas, estou aqui para isso.

Entre no nosso grupo do Telegram, o link tá na primeira aula do curso Talk2U.

Desta forma você poderá participar das conversas com alunos, deixar suas dúvidas, sugestões, participar das aulas ao vivo, conhecer pessoas, fazer networking, trocar experiências, ver os materiais que os alunos compartilham, compartilhar algo, toda comunicação é muito bem vinda para estudantes de um novo idioma.

Um grande abraço e nos vemos nas aulas!

@ingles.talk2u

[www.talk2uacademy.com.br](http://www.talk2uacademy.com.br)

**Muito obrigado,**

*Prof. Ygor Martins.*