

mapeando o CÉREBRO APROVADO

Aula 3 PERDENDO O HÁBITO DE ESTUDAR ERRADO





Aprovada, dentro das vagas, nos concursos de Auditor Fiscal Estadual de Santa Catarina (7º Lugar), Auditor Fiscal Estadual de Goiás (23º lugar), Consultor Legislativo (4º lugar), Agente da Polícia Federal (em 2021).

Especialista em preparação para concursos públicos, técnicas de aprendizagem acelerada e estudos de alto rendimento. Pós-graduanda em Neuroeducação.

•
|
•
**QUEM
SOU EU**

CRONOGRAMA DA SEMANA



- **O estudo que realmente funciona** (de acordo com a ciência!)
- **Técnicas de estudo ativo** (como estudar bem um PDF)
- **Técnicas infalíveis para entender e reter a matéria**



Aula 1: O jeito certo de aprender

24/01 - 20:07



- **O segredo dos campeões mundiais de memória**
- **Palácios da memória, memorização de fórmulas, prazos, leis...**
- **Como ler melhor e (bem) mais rápido**



Aula 2: Hackeando seu cérebro

25/01 - 20:07



- **Os maiores erros dos concurseiros** (e como resolvê-los)
- **Mitos de aprendizagem** (curva do esquecimento, pirâmide do aprendizado, estilos individuais de aprendizagem...)
- **Destrave seus estudos!**



Aula 3: Perdendo o hábito de estudar errado

26/01 - 20:07

POR QUE ESTUDAMOS ERRADO?

01

As piores estratégias são as mais usadas.



**“a intenção de aprender é
útil somente se leva ao uso
de boas estratégias de
aprendizagem”**

Alan Braddeley

O QUE PARECE CERTO... NÃO É



- » As estratégias **mais eficazes** são **contraintuitivas**
- » Somos **incapazes de apreciar** corretamente **quando estamos aprendendo** e quando não

#chegadefluir

OS PRINCIPAIS ERROS



CONCURSEIRO IMERSO

02

Estuda até acabar o assunto ou a aula

ESTUDO DISTRIBUÍDO/PRÁTICA ESPAÇADA

(princípio de aprendizagem)



- » Aprendemos no mínimo o mesmo tanto, mas **retemos mais e por mais tempo!**
- » Adiciona novas pistas contextuais (mais ganchos!)
- » É mais difícil → envolve recuperar (e armazenar!) informações da memória de longo prazo

O DESCANSO É PARTE DO TREINO



- » **Pausas** = o cérebro processa inconscientemente as informações estudadas (modo difuso!)
- » Você aprende enquanto descansa!
- » Incorporar uma nova informação na memória de longo prazo exige **consolidação** (leva tempo!)

PRÁTICA INTERCALADA

(princípio de aprendizagem)

- » O cérebro não se cansa de aprender, mas de aprender o mesmo assunto.
- » A intercalação torna o dia de estudo **mais dinâmico e memorável**, e **menos cansativo**
- » Você **renova sua energia e concentração** e dá o **tempo** para o assunto anterior se **consolidar**.



CONCURSEIRO NETFLIX

03

Maratona de videoaulas!

BOM DEMAIS PARA SER VERDADE



- » É **ameno**, agradável e leve.
- » O professor **conduz o aluno**
- » Costuma ser mais **passivo**
- » Leva **mais tempo e é menos memorável** que o estudo por um material escrito

CONCURSEIRO INSONE

04

Tira horas de onde não tem

A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA OS ESTUDOS

- » Durante o sono, o cérebro **faz conexões que não fazemos quando acordados.**
- » Principal função = consolidação da **memória.**
- » Não dormir antes de uma prova = quebrar a perna antes de uma partida



CONCURSEIRO MULTITAREFA

05

Estuda, responde mensagens,
escuta música e cozinha ao
mesmo tempo.

O MITO DO *MULTITASK*



- » **Não** somos multitarefa!
- » Temos um *buffer* de atenção → realizamos tarefas de forma **alternada**
- » É péssimo para a **atenção** e para a **consolidação** dos aprendizados

CONCURSEIRO RELEITOR

06

Revise relendo seus resumos ou aulas

RELER, RELER, RELER...

- » Consome tempo para **pouco resultado** → muito **passivo** e **cômodo**
- » **ilusão de fluência** (familiaridade)
- » Releitura = mesmas inferências, conexões e relações (se as leituras forem espaçadas, o ganho é um pouco melhor)



CONCURSEIRO BATELADA

07

Só resolve questões agrupadas por assunto. Vai mal em provas e simulados.

TRANSFERÊNCIA

aplicando o conhecimento em outros contextos



- » Habilidade de **extrair a essência** do que foi aprendido e **aplicar em outro contexto**/problema
- » Desenvolvida quando são feitos **treinos “aleatórios”**

TRANSFERÊNCIA

Grupo 1: FFFFFFFF + EEEEEEEE +
AAAAAAAA + CCCCCCCC

X

Grupo 2: FCEAECFA + CAAEFECF
+ ...



Doug Rohrer

PhD in Psychology, University
of California, San Diego

O TAL DO ESTUDO REVERSO

08

O que era difícil... ainda pior.

UM POQUINHO AQUI... UM POQUINHO ALI...

- » Nos deparamos com vários conteúdos “aleatórios” • **descontextualizados** e **desconhecidos**.
- » Sem entender, **não nos lembramos** (o conhecimento precisa de uma **estrutura lógica** para se fixar, um contexto e sentido)
- » Não dá tempo de **sinalizar** para o cérebro o que é **importante** (não vai priorizar seu armazenamento)



apnpaarbaapca

aaaaaa pp bc nr

paranapiacaba

O CADERNO DE ERROS

09

Já quase não tenho materiais
para revisar mesmo... Ah, não,
pera.

O PROBLEMA COM O CADERNO DE ERROS

- » **Pulverização** dos assuntos
- » **Dificuldade extra** na hora das revisões
- » Por que não centralizar tudo?
Basta **destacar os erros**.



#concurseirodalulu

JÁ FOI.

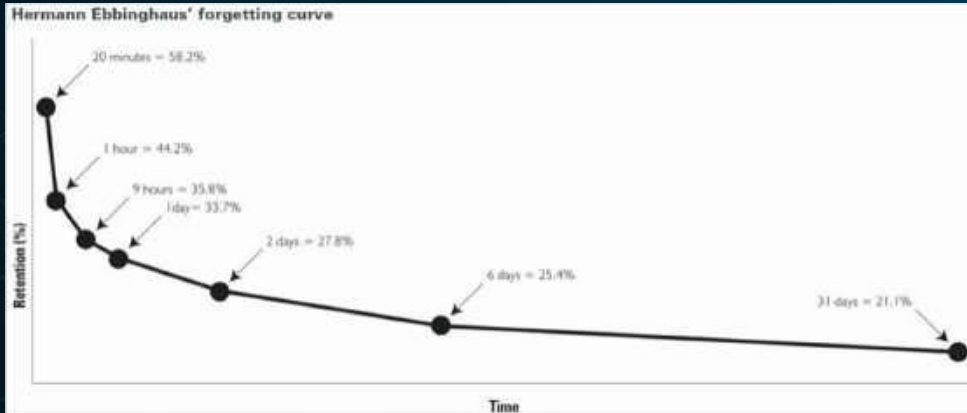


A CURVA DO ESQUECIMENTO

10

A tal da revisão de 24h, 7 dias, 15 dias, 30 dias...

A CURVA DO ESQUECIMENTO



Hermann
Ebbinghaus

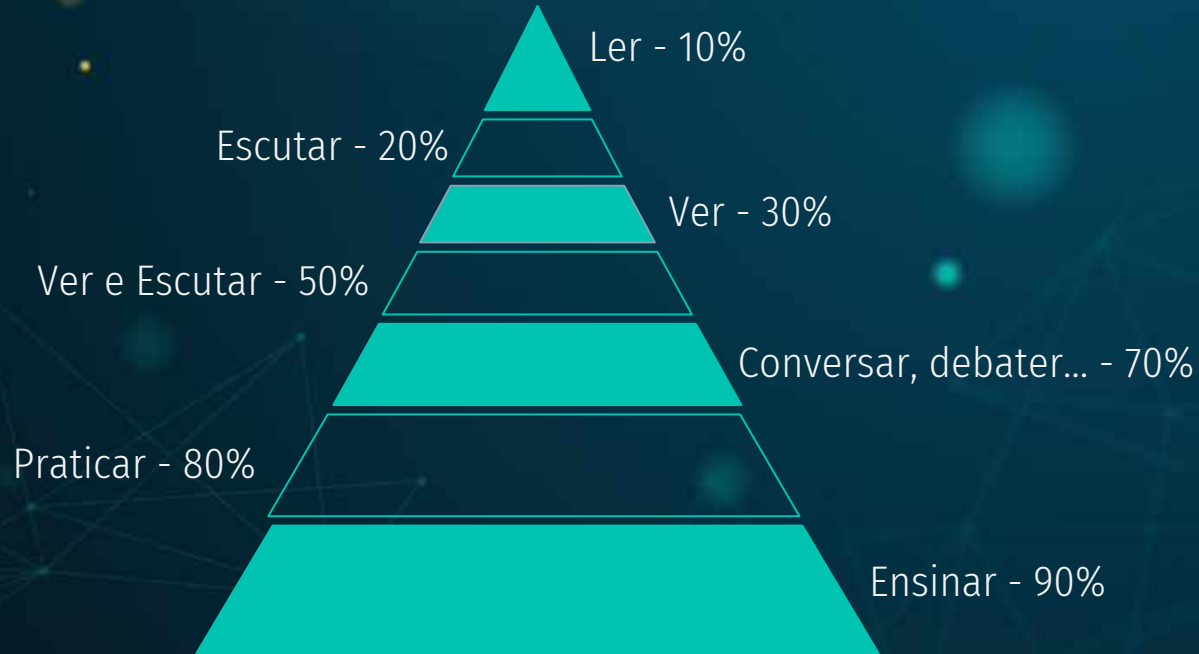
primeiro autor na psicologia a
desenvolver testes de
inteligência

A PIRÂMIDE DO APRENDIZADO

11

Nunca foi, nem nunca será

NEM O "AUTOR" RECONHECE



OS ESTILOS DE APRENDIZAGEM

12

Uma boa desculpa para pegar
leve

CADA UM APRENDE DE UM JEITO?



- » “Ah, eu sou um aluno auditivo, visual, ..., prefiro estudar só por tal ferramenta”
- » há uma confusão de alegações contraditórias, diversas classificações e sem nenhum embasamento
- » vários estudos contradizem de forma categórica

VENCENDO O PLATÔ

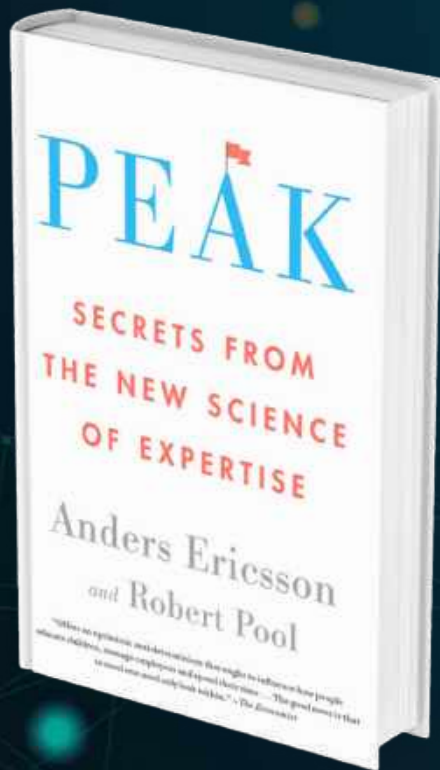


AS ETAPAS DA APRENDIZAGEM

13

E onde você “estaciona”

AS TRÊS ETAPAS DO APRENDIZADO



Você consegue fazer
mais facilmente e
comete menos erros

ETAPA ASSOCIATIVA



ETAPA COGNITIVA

Você internaliza a
tarefa e desenvolve
estratégias



ETAPA AUTÔNOMA

Você realiza a
tarefa de forma
mais automática



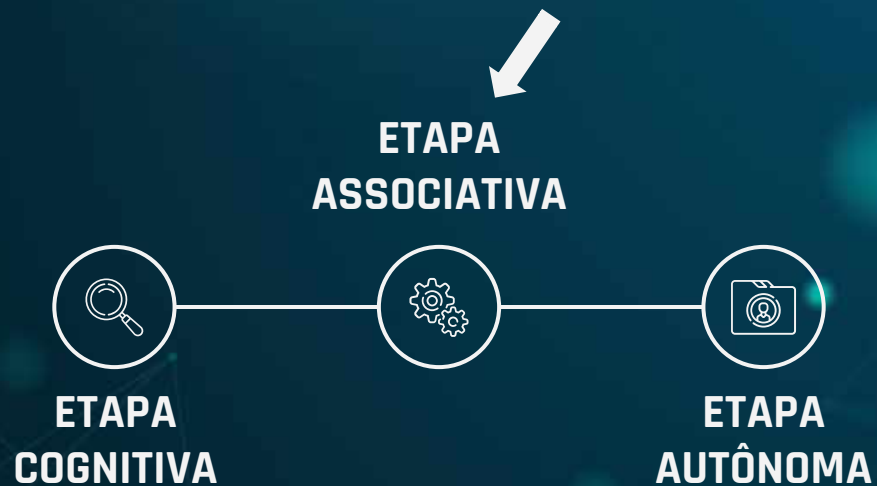
O PLATÔ “OK”



**“não há limites, há platôs.
Mas você não deve ficar
neles, deve ir além”**

Bruce Lee

COMO CONTORNAR O EFEITO PLATÔ?



#superandolimites

10 REGRAS PARA ESTUDAR MAL



10 REGRAS PARA ESTUDAR MAL

Se aproxima da leitura
passiva!

**DESTACAR TUDO
NO SEU MATERIAL**



**RELER PASSIVAMENTE
SEUS MATERIAIS**



**SÓ OLHAR PARA
A SOLUÇÃO DO
PROBLEMA**

Entender é diferente
de saber fazer!

**SÓ RESOLVER QUESTÕES
EM BATELADA**



**ESTUDAR SE DISTRAINDO
O TEMPO TODO**

As raízes neurais
não vão se fixar!



10 REGRAS PARA ESTUDAR MAL

**NÃO TER UM
BOM MATERIAL
PARA ORIENTAR
SUAS REVISÕES**

**ESTUDAR POR MATERIAIS
“GENÉRICOS”**
(não focados em
concursos)



**ESTUDAR A
MESMA COISA O
DIA TODO**



**NÃO ESTUDAR A
LEI SECA**



**NÃO TER UM BOM
PLANEJAMENTO DE
ESTUDOS**



COMBO ESPECIAL DE LANÇAMENTO

MAPAS DA LULU 3.0



RPROMOÇÃO SUPERPROMOÇÃO SUPERPROM

COMBO ESPECIAL DE LANÇAMENTO

MAPAS DA LULU 3.0

DISCIPLINAS DISPONÍVEIS:

Adm. Financeira e Orçamentária

Administração Geral

Administração Pública

Auditoria

Comércio Internacional

Contabilidade

Direito Administrativo

Direito Constitucional

Direito Civil

Direito Empresarial

Direito Penal

Direito Previdenciário

Direito Processual Penal

Direito Tributário

Economia

Estatística

Informática

Legislação Aduaneira

Legislação Tributária Estadual

Legislação Tributária Municipal

Matemática Financeira

Português

Raciocínio Lógico e Matemática

Tecnologia da Informação

COMBO ESPECIAL DE LANÇAMENTO

MAPAS DA LULU 3.0



PACOTE COMPLETO
MAPAS DA LULU 3.0
1.600+ mapas mentais
25 disciplinas

~~R\$497,00~~



3 LIVES TIRA-DÚVIDAS
EXCLUSIVAS
Nos dias 17/02, 10/05 e 14/08

BÔNUS!



IMERSÃO
"MÃO NA MASSA"
6h de aula e muito
conteúdo!

~~R\$247,00~~



MANUAL "COMO
FAZER REVISÕES"
meu método de
revisões completo

~~R\$97,00~~



MINHAS AULAS
ESPECIAIS!

Jornada da Inteligência, Rota
da Aprovação, Mapeando o
Cérebro Aprovado...

BÔNUS!



MEUS MANUAIS

"Como Estudar por Questões" e
"Como Estudar por Mapas Mentais"

BÔNUS!



MINHAS PLANILHAS
7 planilhas para
acompanhamento de estudos

BÔNUS!



de ~~R\$843,70~~
por apenas
R\$297,90

COMBO ESPECIAL DE LANÇAMENTO

MAPAS DA LULU 3.0

- ✓ 1.600+ Mapas da Lulu 3.0 (~~R\$497,90~~)
- ✓ Manual "Como Fazer Revisões" (~~R\$97,90~~)
- ✓ Imersão Mão na Massa (gravação) (~~R\$247,90~~)
- ✓ 3 monitorias tira-dúvidas exclusivas (bônus!)
- ✓ Jornada da Inteligência (gravação) (bônus!)
- ✓ Rota da Aprovação (gravação) (bônus!)
- ✓ Mapeando o Cérebro Aprovado (bônus!)
- ✓ Manuais "Como Estudar por Questões" e "Como estudar por Mapas Mentais" (bônus!)
- ✓ Planilhas de acompanhamento (bônus!)



**Promoção válida apenas
até 27/01 às 23:59!**

de ~~R\$843,70~~

por apenas

R\$297,90