

NEUROPSICÓLOGAS:
PAULA LEMES
LEILIANE BERNARDES GEBRIM



Ebook Vol. I

Memória e Aprendizagem

Divisão de Promoção de Igualdades e Apoio Educacional
Pró-Reitoria de Assistência Estudantil
Universidade Federal de Uberlândia

EDITORAÇÃO

Paula Lemes

Leiliane Bernardes Gebrim

CONTEÚDO

Leiliane Bernardes Gebrim

REVISÃO CIENTÍFICA

Leiliane Bernardes Gebrim

Paula Lemes

APOIO

Divisão de Promoção de Igualdades e Apoio Educacional (DIPAE)

Divisão de Saúde do Estudante (DISAU)

Diretoria de Inclusão, Promoção e Assistência Estudantil (DIRES)

Diretoria de Qualidade de Vida do Estudante (DIRVE)

Pró-Reitoria de Assistência Estudantil (PROAE)

Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Ebook Vol. I

Memória e
Aprendizagem



VOCÊ VAI APRENDER NESTA EDIÇÃO

- Identificar as interferências em sua aprendizagem;
- Compreender como a memória se relaciona com a aprendizagem;
- Reconhecer sua atitude de aprendizagem que interfere na capacidade de memorização;
- Planejar mudanças que beneficiarão sua aprendizagem e sua memória.

MEMÓRIA E APRENDIZAGEM



Conteúdo disponível em Podcast:
<http://www.proae.ufu.br/acarreto/2020/04/divisao-de-promocao-de-igualdades-e-apoio-educacional-lanca-podcasts-e-e-books>



Como é sua memória de aprendizagens acadêmicas?

- A) É duradoura e pode ser resgatada meses ou anos mais tarde;
- B) Precisa ser recordada sempre que precisa recuperar o assunto para dar continuidade aos estudos;
- C) É muito ruim e costumo ter "brancos" às vezes.



**E o que você faz
para aprender?**



Quem é você?

- A) Aquele (a) que estuda com antecedência à medida que os conteúdos são trabalhados em sala de aula.
- B) Aquele (a) que estuda na véspera da prova e perde a noite tentando aprender dois meses de conteúdos.
- C) Aquele (a) estuda direitinho mas ainda tem dificuldade de aprender.



Memória e aprendizagem são temas muito próximos e relacionados, tanto que não se sabe bem o limite dessas duas definições e, para alguns pesquisadores memória seria a própria aprendizagem. Para simplificar: Uma aprendizagem que se sustenta ao longo do tempo é um tipo de memória de longo prazo.

MEMÓRIA E APRENDIZAGEM

A memória e a aprendizagem recebem influências das nossas emoções, motivação, das nossas crenças, ou seja, o que nós acreditamos que podemos fazer ou aprender.

Vamos explicar isso um pouco melhor:

“Nós somos o que recordamos”.

Nossas experiências passadas e os planos que fazemos para o futuro guardado na nossa memória modelam nossa personalidade e a maneira como nos relacionamos com as pessoas a nossa volta e influenciam a maneira como reagimos às vivências e desafios no presente, no aqui e agora.

Inclusive a nossa predisposição para aprender recebe influências das memórias.

MEMÓRIA E APRENDIZAGEM

Por exemplo: Quem já passou por algum trauma escolar bem sabe o quanto uma lembrança negativa pode prejudicar nossa abertura para aprender determinado conteúdo no presente, não é mesmo?

Aquela sensação de mal estar algumas vezes cria bloqueios e faz com que a gente passe a duvidar da nossa capacidade de aprender.

E aí: "**Bingo!**"

Temos menos chances de aprender quando não acreditamos ser possível superar o trauma de nosso insucesso passado.

MEMÓRIA E APRENDIZAGEM

Outras vezes é a nossa falta de perspectiva de futuro ou o fato de não sabermos qual a utilidade de um conhecimento na prática que criam barreiras emocionais e desmotivação para aprender.

Nesses exemplos, nós temos situações em que nossa memória do que passou e a do que ainda virá influenciam o engajamento com os estudos, prejudicando assim a construção de novas aprendizagens.

MEMÓRIA E APRENDIZAGEM

APRENDIZAGEM/MEMÓRIA serve ao pensamento...

... para que possamos fazer associações com conteúdos aprendidos anteriormente ou que ainda serão aprendidos no futuro, possibilitando que sejamos capazes de solucionar problemas e tomar decisões.

O caminho contrário também é verdadeiro, ou seja:

Se você melhorar sua organização, seu planejamento e seu método de estudo, com algumas dicas que daremos pra você a partir de agora, temos certeza que você vai experimentar uma pequena melhora, ou quem sabe até grandes melhorias na sua capacidade de aprender e memorizar.

Dica 1: Higiene do Sono



O sono é uma parte do processo fisiológico que leva à consolidação da memória. Uma boa noite de sono melhora sua disposição para aprender e ainda favorece que os conteúdos aprendidos ao longo do dia e retidos na memória de curto prazo possam ser transportados para a memória de longo prazo.

Então, nada de ficar trocando a noite pelo dia ou virar a noite estudando na véspera da prova!

Dica 2 : Repetição



Se pensarmos na memória como um músculo, fica fácil entender porque a repetição sucessiva e o estudo repetitivo viabilizam a construção de memórias mais fortes que podem ser recuperadas com facilidade mais tarde. Neste sentido, um atleta olímpico não está apto para a competição treinando na véspera, mas sim se preparando continuamente.

Um atleta olímpico não vence treinando na véspera da competição!

Dica 3 :

Tempo

O **tempo** que dedicamos ao estudo e a maneira como organizamos esse tempo são determinante para a melhoria da aprendizagem. Por exemplo: estudar oito horas consecutivas na véspera de um teste não trará mais benefício à memória de longo prazo do que se fracionarmos essas mesmas oito horas em, por exemplo, quatro sessões de duas horas ao longo da semana. Isso por que ao fracionar as sessões de estudos estaremos dando tempo hábil para que as memórias de curto prazo sejam transferidas para a memória de longo prazo e, ainda, estaremos oportunizando a repetição, a revisão do conteúdo, que foi o que falamos na dica anterior..

Da mesma forma, o estudo na semana anterior da prova nunca será mais benéfico à aprendizagem do que estudar continuamente à medida que os conteúdos são apresentados, para evitar que o acúmulo de volume de informações seja por si um empecilho à consolidação das memórias na véspera da prova. Porque você terá um grande volume de informações pra aprender em pouco tempo.



Dica 4:

Associações



Manipular os conteúdos enquanto estuda, associando-os ao que já se sabe, buscando semelhanças, diferenças, particularidades e exercitando o diálogo interno com o conteúdo fará com que você crie redes neurais de pensamento sobre o conteúdo e assim será mais fácil recuperar essas informações mais tarde.

Reflita!

REFERÊNCIAS:

- BADDELEY A., ANDERSON M.C., EYSENCK M. W. Memória. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- HAGEWOUD, R., et al. Time for learning and time for sleep: the effect of sleep deprivation on contextual fear conditioning at different times of the Day. *Sleep*. V. 33, nº 10, pp.1315-1322, 2010.
- LEFRANÇOIS, G. R. Teorias da Aprendizagem - tradução da 5ª ed. Norte-americana. São Paulo: Cengage, 2008.
- LURIA, A. R. Fundamentos de Neuropsicologia. Trad. Juarez Aranha Ricardo. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos Editora S.A.; São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1981.
- NERY-BARBOSA M., BARBOSA D. M. Reabilitação da Memória. In: MALLOY-DINIZ L. F., et al.(Orgs). Neuropsicologia: aplicações clínicas. Porto Alegre: Artmed, 2016, pp. 272-290.
- PIPERE A., MIERINA I. Exploring non-cognitive predictors of mathematics achievement among 9th grade students. *Learning and Individual Differences*, 59 (2017) 65-77.
- PROVERBIO A.M. , Benedetto F. De. Auditory enhancement of visual memory encoding is driven by emotional content of the auditory material and mediated by superior frontal cortex. *Biological Psychology* 132 (2018) 164-175.
- SADEGH G., AFSANEH G. EFL Teachers' Verbal and Nonverbal Immediacy: A Study of its Impact on Students' Emotional States, Cognitive. Learning, and Burnout. *Psychol Stud* (October-December 2018) 63(4):398-409.
- STANKOV L. Noncognitive predictors of intelligence and academic achievement: An important role of confidence. *Personality and Individual Differences* 55 (2013) 727-732.

Ebook Vol. I Memória e Aprendizagem

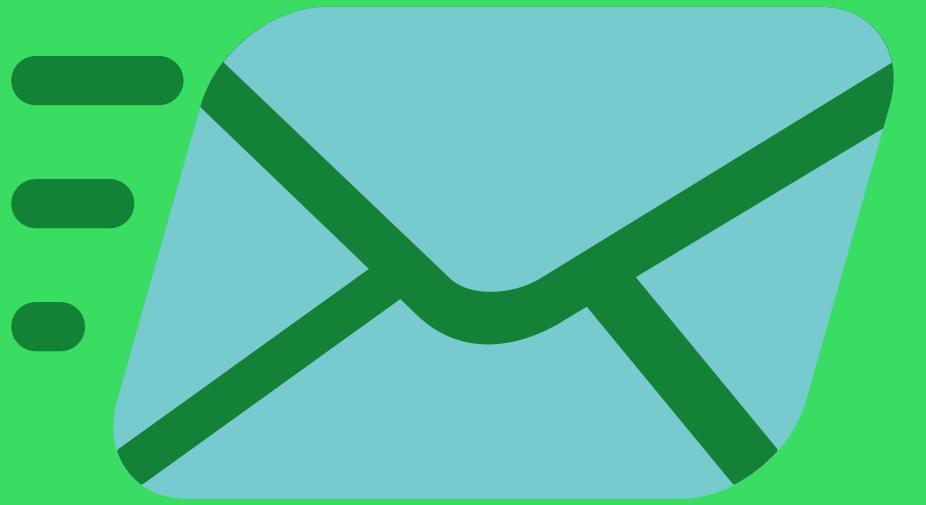


CONTATO

DIVISÃO DE PROMOÇÃO DE
IGUALDADES E APOIO
EDUCACIONAL (DIPAE)
dipae@proae.ufu.br

NEUROPSICÓLOGA
PAULA LEMES
paulalemes@ufu.br

NEUROPSICÓLOGA
LEILIANE BERNARDES GEBRIM
leiliane@ufu.br



Mais informações:
www.proae.ufu.br
[@proaeufu](https://www.instagram.com/proaeufu)
Facebook: aefufu