

# A memorização na consolidação da aprendizagem



**Flávia Fialho**  
Psicóloga, pedagoga,  
especialista em  
Terapia Cognitivo-  
comportamental  
e mestre em  
Sociologia da  
Educação

O estudo na véspera da prova, recurso fortemente disseminado e adotado por nossos estudantes, constitui a mais ineficiente estratégia para consolidação da aprendizagem. Comumente, nossos alunos relatam que, ao assistir às aulas, conseguem compreender o conteúdo trabalhado, mas só retomam o seu estudo na véspera da prova. Alegam que não adianta estudar com antecedência, porque sempre esquecem tudo muito rápido, e no dia que antecede a prova acabam tendo que rever todo o conteúdo.

Estabelece-se assim uma relação utilitarista e descartável com os conteúdos – o que, seguramente, não promove a consolidação da aprendizagem e da memória em longo prazo. Precisamos entender o efeito do tempo sobre a memória, pois é fato que nosso cérebro tem a capacidade natural de levar ao esquecimento, no prazo de 24h, cerca de 50% de tudo que foi estudado em um dia. O que fazer para consolidar a aprendizagem e turbinar nossa memória? É disso que vamos tratar aqui.

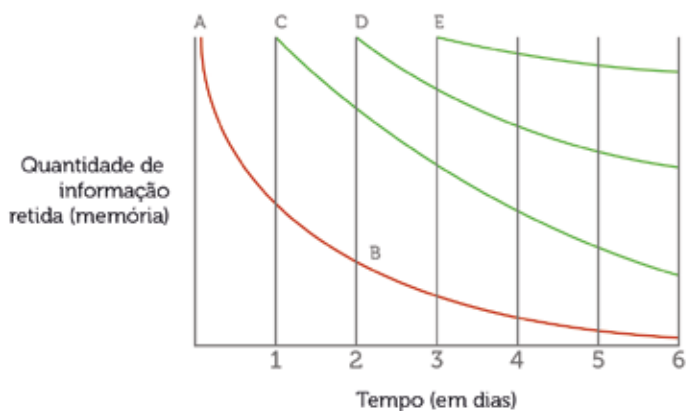
Para nos auxiliar, vamos analisar a curva do esquecimento (*forgetting curve*), estudada no século XIX pelo filósofo alemão Hermann Ebbinghaus, que ilustra a capacidade do cérebro humano de armazenar uma informação recém-adquirida.

O ponto A, indicado no gráfico ao lado, representa o momento de estudo de determinado tema, quando o cérebro consegue reter 100% das informações necessárias e úteis sobre a matéria. No entanto, com o passar das horas e dos dias, todo o conteúdo vai gradativamente caindo no esquecimento. Parece um exagero, mas, após o primeiro dia de estudo, aproximadamente 50% do conteúdo será lembrado; passados dois dias, teremos 70% de esquecimento e, já no sexto dia, somente nos lembraremos de algo em torno de 5% do que foi estudado. Não é por acaso que, na véspera da prova, nossos alunos afirmam que precisam reaprender sozinhos todo o conteúdo, pois já não lembram praticamente nada.

O que podemos fazer para não deixar o que foi aprendido em sala cair no esquecimento? A resposta é simples: revisão sistemática do conteúdo trabalhado. Matéria dada, matéria estudada em 24 horas, eis um bom lema e o primeiro passo para um estudo eficiente. O planejamento de revisões sistemáticas é, sem dúvida, fundamental para evitar a perda dos conteúdos aprendidos em sala de aula, pois constitui o elo entre a compreensão e a consolidação da aprendizagem.

Voltemos ao gráfico, agora, observando a linha verde indicada pela letra C. A análise indica que, se uma primeira revisão acontecer no dia seguinte à aula, nosso cérebro tende a recuperar aquele percentual de esquecimento (50%), retendo a informação de forma mais eficiente e por um maior espaço de tempo. É por isso que a realização dos deveres de casa ou dos exercícios em sala e sua respectiva correção constituem uma estratégia de aprendizagem vital, pois ao realizar exercícios estamos revendo e fixando o conteúdo ensinado e ainda fazendo o levantamento de possíveis dúvidas. Se, antes de realizar os deveres, ainda houver uma leitura das anotações do caderno ou do livro, a memória será potencializada. Lembre-se: aprendizagem demanda repetição, revisão sistemática.

## A CURVA DO ESQUECIMENTO

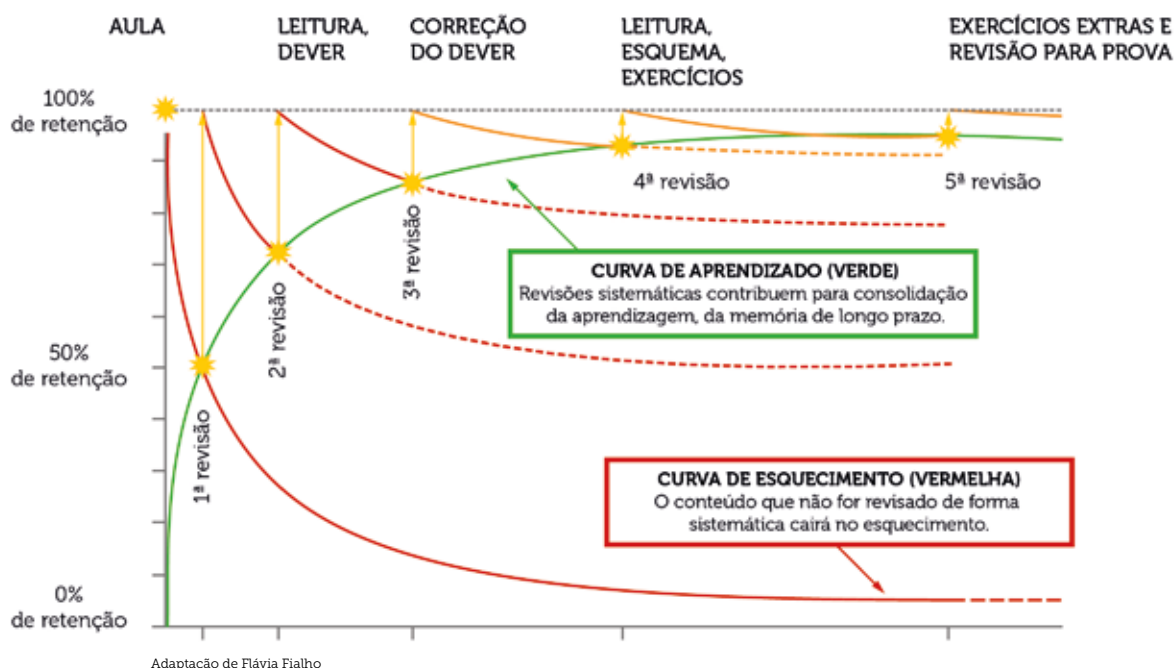


A análise das curvas indicadas pelas letras D e E revelam que a retomada dos conteúdos vai gradativamente assegurando familiaridade e proximidade com eles, consolidando a tão desejada memória de longo prazo. E como disse um dos meus alunos, o conteúdo visitado e revisitado vai se tornando um CPP: *conteúdo de preservação permanente*.

Desnecessário dizer que isso demanda tempo e investimento pessoal intransferíveis. Estudar é tarefa indispensável e de responsabilidade do aluno, pois apenas o ensino orientado e conduzido pelo professor não é capaz de gerar a consolidação da aprendizagem, já que a memória demanda repetição, convivência, estudo diário.

Vamos propor uma metodologia viável e ao alcance de todos os estudantes. O primeiro passo consiste em assistir às aulas com atenção, anotando os pontos principais. No dia seguinte, ou seja, no prazo de 24 horas, reveja tudo o que foi trabalhado em sala. Isso pode ser feito em 20/30 minutos e, na sequência, faça os deveres com a mesma dedicação e concentração com que realiza os exercícios de uma prova. Isso porque, ao se deparar com exercícios mais desafiadores, você terá que dedicar tempo e esforços para resolvê-los. Não vale fazer correndo para ficar livre ou deixar os exercícios mais difíceis para serem copiados de um colega ou da correção do professor. Desenvolva sua capacidade de utilizar o conhecimento para construir soluções. Lembre-se de fazer os deveres com atenção, é um momento privilegiado de revisão e de estudo. Faça-os com qualidade, sempre!

## CURVA DA CONSOLIDAÇÃO DA APRENDIZAGEM



Outro momento importante de revisão é o da correção dos deveres. Não o desperdice com conversas paralelas e, mesmo que não tenha dúvidas, foque, concentre-se, pois assim você já estará no terceiro momento de revisão. Até o período da prova, vá espaçando as revisões, incluindo realização de esquemas ou mapas conceituais, exercícios extras, leituras, explicação oral do conteúdo – enfim, procure as estratégias de aprendizagem que você considere mais eficientes e adequadas a cada conteúdo.

Apresentamos acima o que poderia ser a curva da consolidação da aprendizagem. Ela permite visualizar o passo a passo das revisões sistematizadas.

Talvez você esteja pensando que, ao longo do ano letivo, em decorrência da sobrecarga de conteúdos e do calendário de provas, fique difícil utilizar a estratégia proposta. Como rever todo o conteúdo em 24 horas se você teve 8 ou 10 aulas no mesmo dia no Ensino Médio?

Se não dá para fazer o ideal, faça o melhor possível. Para isso, defina suas prioridades. Procure revisar os conteúdos em que você tem maior dificuldade, evitando o acúmulo das matérias mais desafiadoras. Caso receba uma lista de 40 exercícios, fracione a realização deles, distribuindo-os ao longo de três dias, por exemplo. O importante é fazer revisões sistemáticas, otimizando o tempo disponível, inclusive as horas de estudo do final de semana, ocasião propícia para colocar em dia os conteúdos da semana.

Procure gerenciar seu tempo, organizar suas revisões e encerrar seu dia garantindo uma boa noite de sono, pois um sono de qualidade e em horas adequadas é um dos fatores da vida que mais afeta a memória, a concentração, a capacidade de tomar decisões e o raciocínio lógico. Mas isso é tema para um outro artigo! ■

flaviab.fialho@gmail.com