COMO ACELERAR O SEU APRENDIZADO

DICA DA NEUROCIÊNCIA

Quando entramos no último ano da educação básica, o ritmo frenético de estudo, a autoexigência e a pressão aumenta, e é considerado normal e até recomendado para quem está se preparando para um grande desafio. Mas não pela neurociência.

Isso porque descuidar do próprio bem-estar físico e mental prejudica o seu desempenho cognitivo e, consequentemente, diminui as suas chances de reter o conteúdo e tirar uma boa nota na prova.

"A maioria das pessoas esquece que o cérebro é uma parte do corpo, tal como língua, fígado ou coração", diz o neurocientista Pedro Calabrez, professor da Casa do Saber e pesquisador do Laboratório de Neurociências Clínicas (LiNC) da Escola Paulista de Medicina da UNIFESP.

Só é possível aprender rápido — e bem — se o seu organismo estiver bem alimentado, hidratado, descansado e saudável como um todo. A parte mais negligenciada desse autocuidado costuma ser o sono, fundamental para a eliminação de toxinas e para a fixação das memórias

1. Busque atrelar emoções ao estudo

Muita gente supõe que tudo que diz respeito aos estudos é racional. Mas não é: a memorização é uma equação complexa em que a chamada "valência emocional" influi de forma decisiva. De forma simplificada, se você associa uma certa informação a um sentimento positivo, como a alegria, o seu cérebro será capaz de retomá-la mais facilmente no futuro.

2. Não exercite apenas o cérebro

Quem vai pensar em academia quando tem uma pilha de apostilas para estudar? Fazer atividade física pode parecer supérfluo nesse momento, mas não é.Buscar atividade física faz o cérebro funcionar melhor, já que todo o corpo fica mais saudável e bem regulado. Até os processos afetivos, ligados à motivação, podem ser beneficiados com natação, corrida, caminhada ou outras práticas esportivas.

3. Descubra o seu estilo de aprender

Dada a complexidade do cérebro humano, está comprovado que não existe uma única forma de aprender. Por isso, não adianta insistir em métodos que claramente não estão surtindo efeito. Adote aquela que funciona melhor para você e experimente formas novas, como gravar áudios, assistir a vídeos, desenhar mapas mentais, enfim, buscar instrumentos adequados ao seu funcionamento. Invista no autoconhecimento para descobrir sua preferência ao estudar.

4. Elimine o que tira a sua atenção

O aprendizado se torna lento e irregular se você divide seu foco entre diversos estímulos enquanto está estudando. Mensagens nas redes sociais, notificações do celular, ruídos que vêm da rua, pessoas que chegam para conversar. Para otimizar os seus estudos a dica dos neurocientistas é buscar um local de estudos isolado e silencioso, e desligar todo o seu contato com a tecnologia.

Você pode programar alguns intervalos para levantar, tomar um café, checar o celular e conversar com alguém. Nos blocos de tempo dedicados ao estudo, porém, é preciso eliminar radicalmente qualquer possível fonte de distração.

Colégio OBJETIVO CAMBOINHAS