

Conheça 5 dicas de memorização para estudar melhor

Você precisa de dicas de memorização para [estudar](#) melhor? Todos os dias somos bombardeados com informações trazidas pela tecnologia e, com tantos estímulos visuais e auditivos, pode ser difícil memorizar conteúdos específicos e mais complexos.

Sabemos que isso atrapalha diretamente o processo de aprendizagem e, conseqüentemente, o sucesso de qualquer estudante. Por esse motivo, apresentamos a seguir cinco dicas de memorização para turbinar seus estudos e fortalecer sua mente.

Confira!

1. Leia os conteúdos com atenção

Uma das principais dicas de memorização para estudar melhor é a leitura atenta. Ler atentamente um conteúdo é fundamental para memorizá-lo. No entanto, é preciso ter paciência até que a informação seja retida, afinal, a memória necessita de repetição para que haja a apreensão de novas informações.

Durante os estudos, é interessante realizar uma pré-leitura do que deve ser memorizado, separando o material em tópicos principais, índices e ideias essenciais. Depois de uma leitura atenta de todo o conteúdo, feche seus livros e tente lembrar o que aprendeu. Esse simples exercício é capaz de turbinar sua capacidade de memorização a longo prazo, sabia?

2. Prepare resumos

Quer estimular e fortalecer ainda mais a sua memória? Após uma [leitura](#) cuidadosa, prepare resumos, mas tente não usar seus livros para consulta. Isso porque a nossa atenção tende a diminuir quando estamos escrevendo e lendo ao mesmo tempo.

Esses resumos serão úteis quando você precisar consultar uma informação rapidamente ou ainda revisar tópicos importantes. Lembre-se de que quanto maior o tempo de exposição a um conteúdo, mais fácil será para fixá-lo.

3. Exercite a sua mente

Está gostando de nossas dicas de memorização? A terceira tem a ver com diversão. Para exercitar a sua mente, aposte em quebra-cabeças. Eles são uma ótima pedida para manter o cérebro ativo, pois a atividade pode ser relativamente barata e ainda ser realizada em grupo.

Existem outras opções de jogos que auxiliam a memória, como sudoku, dominó, palavras cruzadas e os tradicionais jogos de cartas.

4. Assuma o papel de professor

Prepare uma espécie de aula para um amigo que está aprendendo o mesmo conteúdo que você ou algum familiar disposto a ajudar com os estudos. Essa técnica contribui significativamente para a memorização, porque exige que você entenda de fato o assunto, explique com as próprias palavras e organize materiais para passar as informações.

Você pode até gravar essa aula e escutá-la depois, no ônibus ou quando tiver um tempo livre. Essa técnica de gravação também pode ser utilizada em classe, enquanto o professor explica algo mais difícil sobre uma matéria.

5. Cuide do seu corpo

Para manter a mente saudável, é necessário também cuidar do corpo. Pratique exercícios físicos ao ar livre, dê preferência pelo consumo de alimentos mais naturais e saudáveis e não se esqueça de beber água ao longo do dia. Saiba que mesmo um simples resfriado pode atrapalhar a sua memória, então, é melhor se prevenir!

Viu como é fácil inserir nossas dicas de memorização no dia a dia? Com pequenas mudanças, dá para aperfeiçoar sua capacidade de memorização a longo prazo, otimizar a produtividade e melhorar a performance nos estudos.

Gostou das nossas dicas de memorização para estudar melhor? Então, aproveite a visita no blog e descubra algumas ferramentas para melhorar a sua [gestão do tempo](#)!

dicas de memorização Palavra-chave secundária: dicas de memorização para estudar melhor

Gostou deste artigo? Aproveite para ler também o e-book [Guia completo sobre plano de estudo e organização](#) que preparamos especialmente para você!