

GUIA
DE SOBREVIVÊNCIA
PARA ESTUDANTES
OCUPADOS



Técnicas
de memorização
**para mandar bem
nas provas**

AUTORAS

Beatriz Angélica Silva Lima
Thais Tamara Dias Motoki

ibmec >>

CASA]

Protagonize sua jornada.

I N T R O D U Ç Ã O

Sabia a resposta, mas não lembrou?

Você já estudou um monte e, na hora da prova, sentiu aquele vazio no cérebro?

Não se preocupe — isso não é falta de inteligência, é só um sinal de que a informação não foi bem consolidada. **Neste mini eBook, você vai aprender três técnicas simples, mas eficazes, pra fixar o conteúdo e evitar o tão temido branco.**

Todas as dicas aqui têm base na ciência da aprendizagem e podem ser aplicadas em qualquer disciplina do seu curso.

Ibmec >>
CASA]
Protagonize sua jornada.

É o setor da Ibmec com a missão de acompanhar os alunos em seu desenvolvimento acadêmico, emocional e pessoal. Conta com a gente!

Associe informações novas com o que você já sabe

Nosso cérebro adora fazer conexões.

Quando você relaciona o que está estudando com algo que já conhece, a retenção melhora — e muito.

OU SEJA... Ao estudar um conceito novo, tente lembrar de uma situação que você já viveu, uma notícia recente ou até uma conversa de aula que tenha a ver com o tema.

Quanto mais pessoal ou real for a associação, mais forte será a memória.

PRATIQUE

O conceito estudado

1.

2.

3.

4.



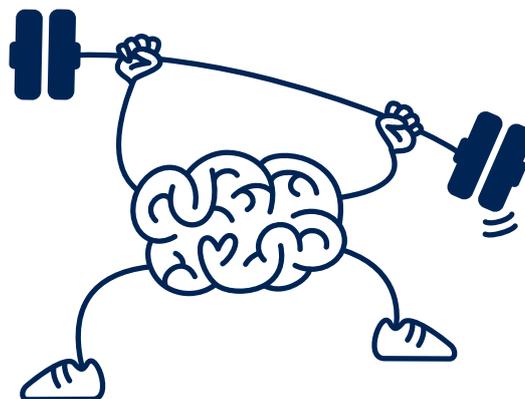
Associação

Teste-se com frequência

Estudar só “de fora pra dentro” — lendo, ouvindo, assistindo — é como assistir alguém malhando e esperar ficar forte.

A memória funciona como um músculo: se você não exercita, ela enfraquece. Pra treinar de verdade, é preciso ativar o conteúdo de dentro pra fora, sem cola.

Quanto mais você força o cérebro a lembrar, mais forte essa informação se fixa. O branco na prova, na real, é falta de treino — não de estudo



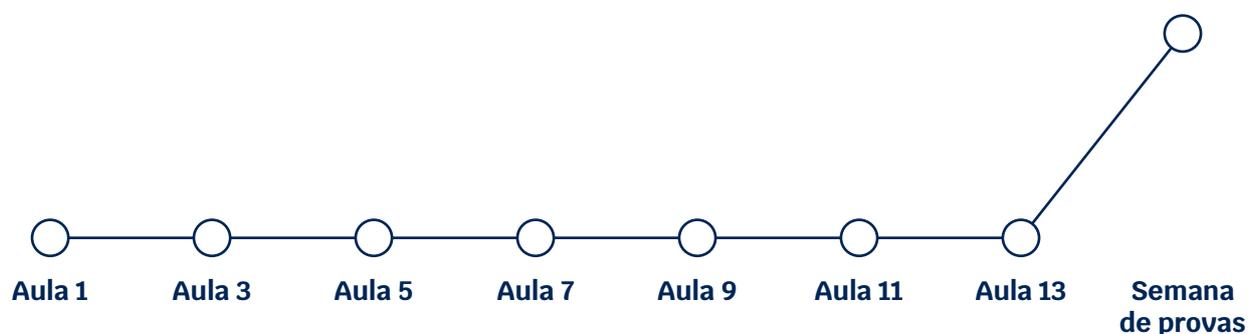
Faça:

- Perguntas pra si mesmo
- Crie flashcards
- Simule provas
- Explique o assunto em voz alta
- Use o ChatGPT pra gerar testes rápidos.

Espalhe os estudos no tempo (e não na véspera)

Tentar aprender tudo na véspera da prova é como correr uma maratona sem ter treinado: seu cérebro fica sobrecarregado, não consegue absorver o conteúdo e, pior, entra no modo pânico.

QUANTIDADE DE HORAS DE ESTUDO NO SEMESTRE



Isso aumenta a chance de dar branco, mesmo que você tenha passado horas tentando “enfiar tudo na cabeça”. Já quando você distribui o estudo ao longo dos dias, dá tempo pro cérebro consolidar a informação.

A técnica se chama repetição espaçada e é uma das estratégias mais eficazes pra memória de longo prazo. Você pode revisar o mesmo conteúdo por 10 minutos no dia seguinte, depois em 3 dias, depois em 1 semana.

Essas pequenas revisões estratégicas evitam que o conhecimento “evapore” e fortalecem as conexões neurais.

Use ferramentas como o Anki (app de flashcards com repetição espaçada) ou planilhas simples de revisão pra organizar o processo sem estresse.

| Disciplina | Conteúdo | Revisão 1 | Revisão 2 | Revisão 3 |
|------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| x | A | 24/fev | 27/fev | 6/mar |
| | B | | | |
| | C | | | |
| | D | | | |



C O N C L U S Ã O

Memorizar não é uma questão de sorte ou dom. É prática, estratégia e repetição.

Escolha uma das técnicas e comece a aplicar hoje. Com o tempo, seu cérebro vai se acostumar a organizar, recuperar e aplicar os conteúdos com mais agilidade — e a ansiedade antes das provas vai diminuindo junto com os brancos.

**Não é sobre
estudar mais,
é sobre estudar
melhor.**

Bons estudos!

ibmec >>
CASA]

Protagonize sua jornada.