

Este arquivo compõe a coletânea Mega Cursos

– www.megacursos.com.br –

Curso de Memorização

Para se memorizar algo só é necessário técnicas e um pouco de prática.

O curso se divide em três partes: Técnicas, Explicações e Testes

Explicações: Saiba como estimular os lados do cérebro Como usar o lado direito do cérebro Como usar o lado direito do cérebro Maneiras de estudar Auto-sugestão Dicas para desenvolver a mente alerta	Técnicas: Link Memorização do dia da semana Chip Empilhamento Tela Mental Mapa Código Numérico	Testes: Concentração Percepção Memorização	Aprenda a relaxar: Bolinhas Ginástica
--	--	--	--

Técnicas

Técnica LINK

A técnica LINK é baseada em concatenar, ou vincular, palavras criando uma história, por exemplo:

Casa Tapete Garrafa Leite Cachorro Avião Rua Hotel Guarda Vassoura Bêbado Ônibus Fábio Índio Chapéu Caju Punhal Baú Coelho Vermelho Glória	<p>É possível aprender todas essas palavras em ordem crescente e decrescente criando-se uma história com elas, vejam:</p> <p>Lá em casa tem um tapete em cima dele tem uma garrafa de leite que o cachorro queria beber, mas passou um avião e com o barulho o cachorro correu para a rua, entrou em um hotel e o guarda jogou uma vassoura nele, mas a vassoura bateu em um bêbado. O guarda o colocou em um ônibus, cujo o nome do motorista era Fábio. No ônibus tinha um índio com um chapéu cheio de caju. De repente ele puxou um punhal e abriu um baú de onde saiu um coelho vermelho que é de Glória.</p>
--	--

Quando for dar uma demonstração diga o texto baixo e somente as palavras em voz alta. Tente disser de trás para frente.

Memorização do dia da semana

Para memorizar em que dia o *dia do mês* cai em que *dia da semana*, ou seja, saber que o dia 1 de Fevereiro cai em um Sábado ou 16 de Março cai em uma Terça, é muito fácil.

Conte quantos espaços em branco há no _____ de cada mês, por exemplo:

- O mês de Janeiro tem **5** espaços, imagine que foram passar férias na sua casa **5** amigos;
- Fevereiro começa com a sílaba "Fé" só existe **uma** Fé, um único Deus;
- Março lembra maço de cigarros, **1** maço de cigarros;
- Abriu a porta do quarto, do **quatro**;
- Maio é o maior, tem **6** espaços;
- Junho, vem de Júnior que é geralmente o filho o número **2** da família;
- Julho, imagine um senhor chamado Julio que tem **4** amantes;
- Agosto, a gosto é com gosto, gosto lembra comida, nós comemos em pratos que são redondos igual ao **zero**;
- Setembro tem **três** sílabas;
- Outubro é o mês 10 que dividido por 2 é igual a **5**;
- Novembro, primeira sílaba **um** nó em uma corda;
- Dezembro tem **três** festas: Natal, Reveillon e dia de Imaculada Conceição, ou **três** sílabas.

Esses são os número de cada mês, agora se você quiser saber em que dia cai 5 de Novembro, basta somar.

$$\begin{array}{r} \text{Número do mês} \\ 1 \end{array} + \begin{array}{r} \text{Dia que vc quer saber} \\ 5 \end{array} = \begin{array}{r} \text{Sexta-feira} \\ 6 \end{array}$$

Isso mesmo, se a soma der:

1
2
3
4
5
6
7

O dia da semana é:

Domingo
Segunda-feira
Terça-feira
Quarta-feira
Quinta-feira
Sexta-feira
Sábado

Quando a soma passar de 7, você diminui de 7, se passar de 14, diminui de 14 e o mesmo ocorre com 21 e 28. Ex.: Dia 29 de Outubro

$$\begin{array}{r} \text{Número do mês} \\ 5 \end{array} + \begin{array}{r} \text{Dia que vc quer saber} \\ 29 \end{array} = \begin{array}{r} 34 \\ - 28 \\ \hline \text{Sexta-feira} \\ 6 \end{array}$$

Confira os resultados clicando

Memorização do dia da semana

Para memorizar em que dia o *dia do mês* cai em que *dia da semana*, ou seja, saber que o dia 1 de Fevereiro cai em um Sábado ou 16 de Março cai em uma Terça, é muito fácil.

Conte quantos espaços em branco há no _____ de cada mês, por exemplo:

- O mês de Janeiro tem **5** espaços, imagine que foram passar férias na sua casa **5** amigos;
- Fevereiro começa com a sílaba "Fé" só existe **uma** Fé, um único Deus;
- Março lembra maço de cigarros, **1** maço de cigarros;
- Abriu a porta do quarto, do **quatro**;
- Maio é o maior, tem **6** espaços;
- Junho, vem de Júnior que é geralmente o filho o número **2** da família;
- Julho, imagine um senhor chamado Julio que tem **4** amantes;
- Agosto, a gosto é com gosto, gosto lembra comida, nós comemos em pratos que são redondos igual ao **zero**;
- Setembro tem **três** sílabas;
- Outubro é o mês 10 que dividido por 2 é igual a **5**;
- Novembro, primeira sílaba **um** nó em uma corda;
- Dezembro tem **três** festas: Natal, Reveillon e dia de Imaculada Conceição, ou **três** sílabas.

Esses são os números de cada mês, agora se você quiser saber em que dia cai 5 de Novembro, basta somar.

$$\begin{array}{r} \text{Número do mês} \\ 1 \end{array} + \begin{array}{r} \text{Dia que vc quer saber} \\ 5 \end{array} = \begin{array}{r} \text{Sexta-feira} \\ 6 \end{array}$$

Isso mesmo, se a soma der:

1
2
3
4
5
6
7

O dia da semana é:

Domingo
Segunda-feira
Terça-feira
Quarta-feira
Quinta-feira
Sexta-feira
Sábado

Quando a soma passar de 7, você diminui de 7, se passar de 14, diminui de 14 e o mesmo ocorre com 21 e 28. Ex.: Dia 29 de Outubro

$$\begin{array}{r} \text{Número do mês} \\ 5 \end{array} + \begin{array}{r} \text{Dia que vc quer saber} \\ 29 \end{array} = \begin{array}{r} 34 \\ - 28 \\ \hline \text{Sexta-feira} \\ 6 \end{array}$$

Confira os resultados clicando

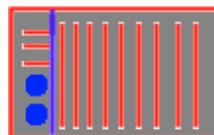
1. Cadeira
 2. Moda
 3. Piloto
 4. Bola
 5. Cabra
 6. Ovo
 7. Picolé
 8. Limão
 9. Cama
 10. Estrada
 11. Maça
 12. Janela
 13. Café
 14. Quadro-negro
 15. Carro
 16. Livro
 17. Computador
 18. Gaveta
 19. Igreja
 20. Televisão
- **Papai** sentado na **cadeira**
 - **Mamãe** gosta de andar na **moda**
 - Meu **irmão** quer ser **piloto**
 - A **bola** está em cima da **cadeira**
 - A **mão** segura a **cabra**
 - O **ovo** foi comido e está na **barriga**
 - Tem um carrinho de **picolé** perto do **poste**
 - A **mulher bonita** gosta de **limão**
 - Minha **professora** está na **cama**
 - A **escola** fica na **estrada** da banco
 - Tem uma **maçã** na linha de **trem**
 - Da **janela** dá para ver o quadro dos **12 apóstolos**
 - Tem um **cafezinho** na casa lotérica onde eu tenho **sorte**
 - No meu **quarto** há um **quadro-negro**
 - Na **festa de 15 anos** meu amigo (ou filho) quer ganhar um **carro**
 - Nenhum **aborrencente** gosta de **livro**
 - No **chevete** tem um **computador** de bordo
 - Os documentos que provam minha **maioridade** estão na **gaveta**
 - A **chegada** da corrida é na **igreja**
 - O sonho da **casal 20** é aparecer na **televisão**

Em cada palavra você fecha os olhos e "Vê" a situação acima. Depois basta lembrar o que você viu. Com esta técnica dá para dizer em que posição exata (o número) está cada palavra.

Empilhamento

Outra técnica é o empilhamento. Ela também se baseia na visão de objetos.

10- Ar condicionado



9- Escada



8- Cachorro



7- Balão



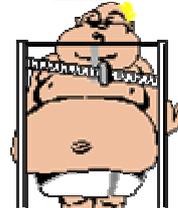
6- Estante



5- Paralelepípedo



4- Ed Motta



3- Pena



2- Camisa



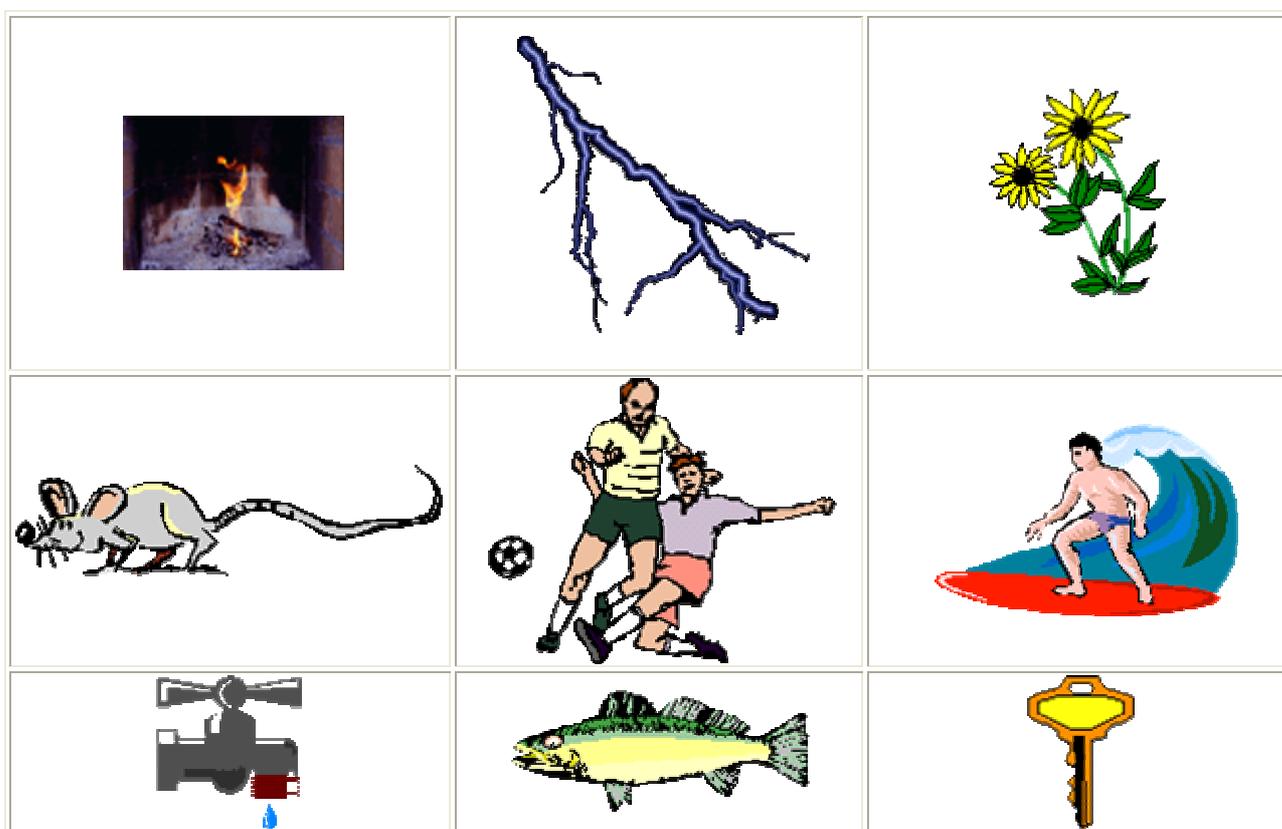
1- Bóia



A melhor maneira de ver é estando o número 1 em baixo. As outras coisas ficam suspensas pela boia, neste caso.

Tela Mental

Veja o quadro abaixo e sinta cada figura como se você estivesse tocando cada objeto. Eu uso esta técnica como um roteiro quando vou sair de casa e nunca me esqueço de coisas essenciais, como: carteira, chaves, lápis, passar perfunte, tomar banho e o boné. As vezes não é necessário tudo, mas me lembro. Você pode usar quando for fazer compras anotar em um papel e mentalizar as figuras. Faça as compras sem olhar a lista e depois confira se está tudo.



O mapa que você não esquece

A partir dos mapas mentais idealizados pelo matemático e psicólogo inglês Tom Buzzan, professor Edvaldo Pereira Lima, da Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo, criou um método de estudo chamado *Árvore da Criação*. A ideia é estimular funções do lado direito do cérebro, sensível a imagens e fantasias. Você pode experimentar a técnica usando o exemplo abaixo.

Depois de estabelecer um objetivo (aqui, o governo de Getúlio Vargas) e um tempo (2 horas digamos com intervalo de 20 minutos), sente-se diante de uma mesa e relaxe.

Escreva a palavra-chave em letras maiúsculas no centro de um pedaço de papel e faça um círculo em volta. (1)

Puxe ramificações para palavras ligadas ao tema, mas escreva-as só com a letra inicial maiúscula. (2)

Depois novas palavras, ligadas às ramificações, devem ser escritas em letras minúsculas. (3)

Obs.: também é bom que o tamanho das letras sejam em ordem decrescente, ou seja, o n.º 1 deve ter letras grandes, o 2 letras menores e o três letras ainda menores.

Segundo Edvaldo, o cérebro tem noção de hierarquia.

Folhei um livro de História do Brasil despreocupadamente, anote o que sabe e faça novas "árvores" se quiser. Feche os olhos e fantasie ao máximo: pode se imaginar que está voando sobre as páginas do livro, participando dos eventos, vendo sempre o tempo máximo estabelecido. Depois é só ler o livro de acordo com a sua "árvore". Se quiser colorir e desenhar melhor. O lado direito adora brincar.



Código numérico

Cada número tem seu correspondente em letra, e para saber números basta formar palavras com essas letras. As vogais não valem nada. Abaixo segue as tabelas.

UM	M ou L	(O M da palavra Um e o L se parece com o n.º 1)
DOIS	D	(O D da palavra Dois)
TRÊS	T ou R	(O T e R da palavra TRÊS)
QUATRO	Q e P	(O Q da palavra Quatro e P, que se parece com o Q)
CINCO	C ou Ç	(O C da palavra Cinco e o Ç se parece com o C)
SEIS	B	(A letra b (minúscula) se parece com o n.º 6)
SETE	F	(A letra f (minúscula) se parece com o n.º 7)
OITO	G ou J	(O g (minúsculo) se parece com o n.º 8, e o J tem o som fonético semelhante)
NOVE	N ou V	(O V e N da palavra NoVe)
ZERO	Z ou S	(O Z da palavra Zero e S tem som fonético igual)

TABELA									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
M	D	T	Q	C	b	f	g	N	Z
L		R	P	Ç			J	V	S

Dessa forma o número 9811 seria a palavra: vaga-lume exercite fazendo palavras com números, dessa forma memorizar números de telefone é moleza.

Veja palavras formadas do número 1 ao 100 clicando

DICA: Quando o número for muito grande use essa técnica em conjunto com outras. A técnica LINK é muito boa nessa ocasião.

Para usar o lado direito do cérebro

Memorizar de maneira:

1. Absurda, incomum;
2. Hilária, humorística, ridícula;
3. Exagerada, repugnante;
4. Emocional;
5. Bizarra, exótica, grotesca;
6. Em movimento, ritmo, som;
7. Colorida, nítida, cintilante;
8. Com semelhanças e contrastes;
9. Usando as sub-modalidades cerebrais;
10. Utilizando os cinco sentidos.

Exemplo de auto sugestão

Sou um vencedor.
Eu posso!
É possível, sou capaz...
Sei o que quero.
Estou estudando mais.
Estou conseguindo.
Eu sei! Tenho esperança.
Tenho garra! Concentração!
Sou confiante, organizado.
É boa a minha memória.
Recordo com facilidade.
Tenho fé.
Deus está comigo a cada dia que passa.
Sob todos os aspectos, sou cada vez melhor.
Sou tranquilo e inteligente, vivo positivamente.
"Se você pensa que pode ou pensa que não pode em ambos os casos você está certo".

Teste de concentração

1. Escreva seu nome no quadrado ao lado
2. Você encontrou uma caixa de fósforo com apenas um palito. Num quarto há uma vela, um lampião e uma lenha. Qual você acenderia primeiro?
3. Você está participando de uma corrida e ultrapassa o segundo colocado. Em que posição você fica?
4. Se você está dirigindo em ônibus para Salvador, em uma parada descem 25 passageiros e seguem 20. Qual o nome do motorista?
5. Quantos animais de cada espécie Moisés colocou na arca?
6. Quantas vezes podemos substituir cinco de 25?
7. O pai de Maria tem cinco filhas: Lalá, Lelé, Lili, Loló e :
8. No dia 7 de Setembro comemoramos o dia da independência. Em Portugal existe 7 de Setembro?
9. Uns meses tem 31 dias, outros apenas 30 dias. Quantos meses tem 28 dias?
10. Seis homens levam seis dias para cavar seis buracos. Quanto tempo levará um homem para cavar meio buraco?

Como vai sua memória?

Responda as questões e saiba o que fazer para nunca se esquecer

Chato esquecer o nome de alguém que acabaram de aparecer a você, não é mesmo?
E de repente encontrar aquela pessoa que insiste em dizer que o(a) conhece?
O pior é que vocês já conversaram mesmo, mas você não se lembra... Situações como estas costumam ser constrangedoras e todas se resumem a um mesmo problema: sua memória anda curta.

Faça o teste e veja como vai a sua memória. aproveite também para aprender o que fazer para melhorá-la e anotar as dicas para ter sempre tudo na ponta da língua.

1- Você sempre se lembra de todas as datas que considera importante?

- a) Nunca b) Sim c) As vezes

2- Você guarda fisionomias com bastante facilidade?

- a) Só guardo das pessoas com quem convivo b) Sim c) Não

3- Às vezes, você se surpreende procurando algo sem lembrar o que é?

- a) Não b) Algumas vezes c) Frequentemente

4- Sempre se lembra de todos os compromissos?

- a) Não, tenho que anotar tudo b) Lembro-me de todos c) Às vezes esqueço um ou outro

5- Consegue se lembrar do nome das pessoas com quem mantém contato apenas de vez em quando? (Por exemplo, o pai de um amigo?)

- a) Algumas vezes b) Quase sempre c) Nunca

6- Você se lembra de fatos que ocorreram quando tinha:

- a) 5 anos b) 4 anos c) 3 anos ou menos

7- Costuma se esquecer do que está falando no meio de uma conversa?

- a) Nunca b) Frequentemente c) Algumas vezes

8- Lembra-se de filmes e músicas que marcaram momentos da sua vida?

- a) Sim b) Às vezes c) Dificilmente

9- Você se lembra com facilidade dos números de telefone que utiliza sempre?

- a) Sim b) Nunca c) Às vezes

10- Em dias de muita correria você costuma se esquecer das pequenas obrigações e compromissos menos importantes?

- a) Não b) Algumas vezes c) Frequentemente

11- Se voltar a um lugar onde esteve de passagem há algum tempo, consegue se orientar?

- a) Sim b) Não c) Sim, mas com alguma dificuldade

12- Seus amigos costumam dizer que você está no mundo da lua, que vive distraído(a)?

- a) Sempre b) Algumas vezes c) Raramente

SOMANDO OS PONTOS			
Nº da questão	A	B	C
1	1	3	2
2	2	3	1
3	3	2	1

RESULTADOS

Se fez até 17 pontos: Sua memória anda mesmo curtinha. Você é desligado da maior parte das coisas que acontece à sua volta. Esse jeito de ser pode ter duas razões: ou você é assim mesmo, ou é a correria do dia-a-dia que está deixando você no mundo da lua. Se essa característica já fiser parte da sua personalidade, procure se concentrar mais para não esquecer coisas importantes. Agora se o problema for *stress*, o melhor é tirar unas férias.

Se fez de 18 a 27 pontos: Não há por que reclamar: boa

memória você tem. As datas e as pessoas importantes estão sempre na sua cabeça. Mas você não é de se concentrar em detalhe - o que importa é o essencial. Só fique mais atento(a), porque nessas de se preocupar apenas com o que você considera fundamental, pode acabar se esquecendo de algumas pessoas e acontecimentos que acha menos importantes. Cuidado para não magoar quem valoriza tanto a sua pessoa. Anote todas as datas e tudo o que tem que fazer.

Se fez de 28 a 36 pontos: Agradeça aos céus. Sua memória é invejável e você pode aproveitar essa virtude. Seu jeito organizado e detalhista facilita tudo, pois graças a isso, não precisa de agenda nem fica anotando tudo o que tem que fazer. E o que é melhor: não vive ligado(a) apenas naquelas pessoas e fatos que considera mais importante. Não! Pra você os acontecimentos mais simples do cotidiano têm muita importância. Esse seu jeito interessado(a) de ser faz com que todos o(a) queiram muito bem.

Respostas do Teste de concentração:

1. Não é para você escrever seu nome, pois não há nenhum quadrado e sim um retângulo.
2. O palito de fósforo.
3. Segundo.
4. Seu próprio nome.
5. Moisés não colocou nenhum, a arca era de Noé.
6. Apenas uma, depois só resta 20.
7. Maria.
8. Sim. Em todo canto do mundo existe 7 de Setembro.
9. Todos os meses tem 28 dias.
10. Não existe meio buraco

Relaxamento

Imagine que existe uma bolinha vermelha do lado esquerdo do seu cérebro e outra bolinha azul do lado direito. Agora fique passando essas bolinhas de um lado para outro sem deixar que elas se toquem. Faça esse exercício durante aproximadamente 1 minuto.