




Após cada sessão de estudo procede à sua avaliação:

Auto-avaliação da sessão de estudo			
	SIM	Às vezes	NÃO
1. Comecei por arrumar a minha mesa de trabalho, colocando nela todo o material necessário;			
2. Distribuí o tempo de uma forma equilibrada;			
3. Consegui definir as actividades de cada disciplina;			
4. Soube utilizar o material;			
5. Estudei cerca de duas horas;			
6. Fiz pequenas pausas (5-10 minutos);			
7. Estive concentrado nas tarefas;			
8. Alternei as línguas com outras disciplinas;			
9. Preparei duas a três disciplinas;			
10. Deixei para o final a matéria mais fácil;			
11. Evitei estudar logo após as principais refeições;			
12. Sei a matéria que estudei;			
13. Alcancei os objectivos a que me propus;			
14. Arrumei todo o material.			

No caso de obteres respostas «Não» ou «Às vezes» terás de rever a situação e de ultrapassar as dificuldades.



## 4

### MEMÓRIA

A memória é uma capacidade que permite **adquirir, consolidar e recuperar** informações sobre objectos, pensamentos ou sentimentos, mesmo que estes não estejam presentes.

Alcuino chamou-lhe a «sala do tesouro de todas as coisas»<sup>2</sup>. Este adverte para o facto de «se não montarmos guarda àquilo que pensámos sobre as coisas ou sobre as palavras, sabemos que todos os outros dons do orador, por muito excelentes que possam ser, serão reduzidos a nada»<sup>3</sup>. De facto, a importância desta faculdade é inquestionável e, tal como é necessário exercício físico para que o corpo esteja em forma, o exercício mental é indispensável para evitar lamentações, tais como: «A minha memória já não é o que era!», «Tenho uma memória fraca!», «Estou com falta de memória!», entre muitas outras.

Já testaste a tua memória? Fá-lo agora.

Memória		
	SIM	NÃO
1. Tens facilidade em decorar poemas e letras de canções?		
2. Procuras compreender a matéria antes de a memorizar?		
3. Utilizas mnemónicas para memorizar determinadas matérias?		
4. Sabes de cor números de telefone e datas de aniversário?		
5. Tens técnicas para memorizar melhor a informação?		
6. Os esquemas e os gráficos ajudam-te a memorizar?		

<sup>2</sup> Frances A. Yates, *L'art de la memoire*, Gallimard, Paris 1975, pp. 85-86.

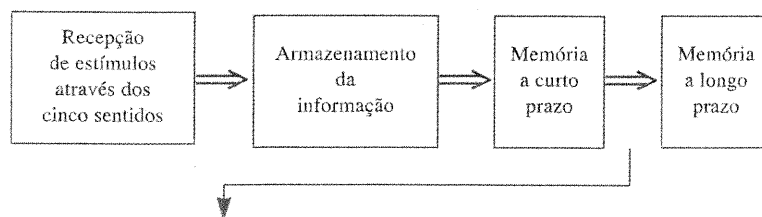
<sup>3</sup> *Ibidem*.

Se predominam as respostas «Não», exercita a tua memória através das técnicas propostas no final deste capítulo.

## 4.1 CLASSIFICAÇÃO DA MEMÓRIA

- **Memória a curto prazo** — Consegue armazenar cinco a nove dígitos por um período de tempo muito curto, que não vai além de uns escassos segundos. Este tipo de memória inclui a informação que retemos quando, por exemplo, consultamos a agenda ou lista telefónica e «decoramos» um determinado número, somente até ao momento em que o digitamos, depois esquecêmo-lo.
- **Memória a longo prazo** — Permite recordar enormes quantidades de informação por longos períodos de tempo, que vão desde semanas, meses ou até uma vida inteira. Os aspectos menos relevantes não chegam à memória a longo prazo evitando, assim, uma sobrecarga desta com detalhes de pouca importância.

## 4.2 Como funciona a memória?



Esta passagem pode fazer-se de várias formas:

- **Automaticamente**, no caso da informação despertar o interesse;
- Através de uma **organização** correcta e sistematizada da informação a reter;
- Através do recurso à **repetição**.

## 4.3 FASES DA MEMÓRIA

### 1. Aquisição (fixação ou registo)

Corresponde ao momento em que a informação é recebida no cérebro. Quanto maior for o número dos sentidos envolvidos, mais fácil será recuperar a informação.

### 2. Consolidação (armazenamento ou retenção)

Nesta fase em que a informação é arquivada na memória para mais tarde ser recuperada. Esta etapa pode levar semanas, ou até meses, para ficar concluída.

### 3. Recuperação (evocação ou reprodução)

As informações guardadas na memória são, de novo, recordadas e utilizadas.

Presta atenção na seguinte imagem:

A «recordação» do biscoito é recuperada através de um trabalho conjunto entre os cinco sentidos.

### Recuperar uma memória: os biscoitos da avó



A memória de infância dos biscoitos da avó foi obtida através de uma combinação de estímulos cerebrais englobando o gosto, o tacto, a visão, o olfacto, a audição e a emoção. Esta informação foi combinada e processada pelo hipocampo. Um acontecimento que envolve muitas partes do cérebro tem maiores probabilidades de ser recordado, sobretudo se apresentar uma componente emocional.

in Revista Visão, Setembro 2002

#### 4.4 POR QUE ESQUECEMOS?

São vários os factores que conduzem ao esquecimento:

- **Ausência de motivação** — Se existe uma clara falta de interesse em reter algo, este será esquecido com maior facilidade.
- **Deficiente aprendizagem** — Seja ela devido à ausência de hábitos ou condições de aprendizagem.
- **Deterioração** — O tempo conduz, inevitavelmente, a um certo apagamento das recordações.
- **Interferência** — Na presença de informações muito semelhantes pode dar-se uma certa incompatibilidade. Se as recordações mais recentes se sobrepõem às mais antigas há uma interferência retroactiva. Se, pelo contrário, são as mais antigas que funcionam como obstáculo à entrada de outras, trata-se de uma interferência pró-activa.
- **Recalcamento** — Temos tendência a esquecer recordações que nos são dolorosas, angustiantes e aterradoras. Contudo, também se pode dar o caso de uma péssima recordação ficar irremediavelmente gravada na nossa memória.

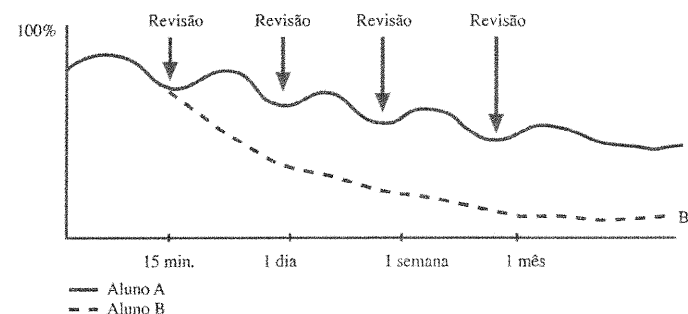
#### 4.5 COMO FACILITAR A MEMORIZAÇÃO

O processo de memorização e retenção dos conteúdos é uma das grandes dificuldades com que os alunos se debatem no seu trabalho diário. Para que a informação seja convenientemente armazenada e recuperada, quando necessária, é essencial que exista:

- **Motivação** — Interesse em aprender determinado conteúdo;
- **Compreensão** — Perceber a informação a reter e relacioná-la com conhecimentos já adquiridos. Deves ler o texto, tantas as vezes quantas necessárias, e procurar reproduzi-lo por palavras próprias. Não convém decorar um texto como se fosses um «papagaio», pois retira-te a capacidade crítica;

- **Organização** — Depois de lida e compreendida a matéria, deves fazer esquemas, gráficos, resumos, quadros sinópticos, entre outros, pois facilitam a sua memorização;
- **Repetição** — Esta pode ser mental ou verbal e, dentro desta última, pode ser feita pelo aluno isoladamente, em voz alta ou baixa, com a ajuda de um gravador, ou em conjunto com os colegas. Deves optar pelo método que se adapte melhor a ti e ao conteúdo em questão;
- **Revisão** — Só uma revisão periódica pode garantir que a informação não se perca. Nas horas seguintes à aquisição dá-se um acentuado decréscimo dos conhecimentos, daí a grande vantagem em fazer revisões regulares.

De acordo com o gráfico abaixo, podes verificar que o **aluno B**, que nunca fez revisões, apressa-se a esquecer mais rapidamente do que o **aluno A**, que revê a matéria periodicamente.



#### Conselhos para quem quer ter uma longa memória

- Praticar exercício físico;
- Fazer uma alimentação saudável;
- Procurar dormir cerca de oito horas diárias;
- Evitar o consumo de álcool e tabaco;
- Procurar descontraí-lo e evitar o *stress*;
- Exercitar regularmente a memória.

#### 4.6 PEQUENOS TRUQUES QUE AJUDAM A MEMORIZAR

Embora tenha ficado dito que não se deve decorar «à maneira do papagaio» e que é necessário compreender, quando se trata de memorizar datas, listas de nomes, fórmulas, etc., para as quais não é necessária grande compreensão, podemos recorrer a pequenas técnicas que facilitam esse trabalho.

- **Mnemónicas**<sup>4</sup> — Criação de palavras ou frases cujas letras correspondem às iniciais das palavras a decorar.

— Cores do Arco-Íris:

Exemplo: V A A V A A V (Vermelho, Alaranjado, Amarelo, Verde, Azul, Anil, Violeta).

— Consoantes nasais:

Exemplo: M I N H O

— Consoantes surdas e as sonoras correspondentes:

Exemplo: P A T A C A  
          ↓   ↓   ↓  
          B O D E G A

— Símbolos > e <. Se o aluno tem dificuldade em decorar os símbolos pode imaginar que estes são a ponta de uma seta e que esta atinge sempre o mais fraco ou o mais pequeno.

Exemplo: 70 ← 85  
          40 → 35

- **Histórias** — Quando se tem de decorar uma lista de palavras que, aparentemente, não tem nexos, pode criar-se uma história que envolva todos os elementos a decorar. A recordação de

uma palavra levará à recordação de outra, e assim sucessivamente. Quanto mais estranha for, mais fácil se tornará a tarefa. Esta técnica tem como inconveniente o facto de, para recordar uma só palavra, ter de se repetir todas.

Exemplo:

— pão, maçãs, lixívia, guardanapo

O **pão** foi brincar com as **maçãs**. Caíram na **lixívia** e depois limpam-se ao **guardanapo**.

- **Rimas** — Através do recurso à rima, e ao seu ritmo, torna-se mais fácil memorizar.

Meses do ano

Trinta dias tem Novembro,  
Abril, Junho e Setembro,  
Vinte e oito ou vinte e nove há só um  
E o resto tem trinta e um.

Teorema de Pitágoras

A caminho de Siracusa  
Diz Pitágoras para os seus netos:  
O quadrado da hipotenusa  
É igual à soma do quadrado dos catetos.

**Nota:** Qualquer um dos exemplos acima pode ser ritmado.

Números

Zero — pêro	Seis — anéis
Um — rum	Sete — canivete
Dois — bois	Oito — biscoito
Três — inglês	Nove — chove
Quatro — pato	Dez — pés
Cinco — brinco	

- **Ritmo** — Tabuada cantada

<sup>4</sup> Palavra de origem grega que significa «arte de lembrar».

- **Símbolos** — Associar aos números objectos que se assemelhem a eles pela forma.

Zero — 0 — balão;      Cinco — 5 — foice;  
 Um — 1 — bastão;      Seis — 6 — tuba;  
 Dois — 2 — pato;      Sete — 7 — machado;  
 Três — 3 — tridente;      Oito — 8 — ampulheta;  
 Quatro — 4 — cadeira;      Nove — 9 — raqueta de ténis.

Exemplo: 1640 = Bastão, tuba, cadeira, balão.

**Nota:** Para facilitar, ainda mais, a memorização, pode construir-se uma história a partir do resultado obtido.

- **Repetição** — Repetir palavras ou ideias, em voz alta ou baixa, continua a ser um bom método para as gravar na memória.
- **Loci (Método dos lugares)** — Consiste em associar aquilo que se pretende memorizar a coisas ou lugares conhecidos.

Já na Antiguidade Clássica, os senadores romanos decoravam longos discursos, associando as várias partes que os compunham às colunas do Capitólio, através de palavras-chave.

Exemplo: Associar a lista de compras a coisas ou lugares que existem no caminho entre casa e o supermercado.

- **Agrupar a informação** — Associar as palavras ou números por grupos facilita a sua memorização.

Exemplo:

É mais fácil decorar:

do que:

— Valor de  $\pi$

$\pi = 3, 14, 15, 92, 65, 35$

3,1415926535

— Lista de supermercado:

- Costeletas e frango
- Bananas e laranjas
- Detergente para a roupa e lixívia

Bananas, detergente para a roupa, bifes, lixívia, laranjas e frango

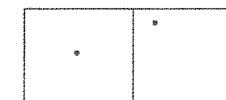
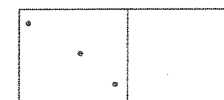
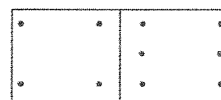
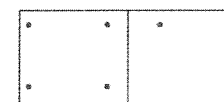
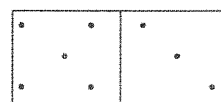
- **Associação** — de números a consoantes

Exemplo:

0 — A      1230 = BCDA  
 1 — B  
 2 — C  
 3 — D

### Exercícios:

1. Presta atenção nas seguintes imagens durante um minuto, tapas e tenta reproduzi-las numa folha.



2. Lê o seguinte texto com muita atenção em dois minutos.

Os meus sofrimentos começaram quando, certa noite, ao regressar, vi o *Crime e Castigo* tombado na prateleira mais baixa da estante. A capa do livro não merecera a aprovação da criança, que riscara nela sulcos de esferográfica, amplos como trajectórias de cometa. Mas não era tudo. Algumas folhas do *Discurso do Método* estavam rasgadas e uma antologia poética de Garcia Lorca tinha cabalísticas, abstrusas, indecifráveis *anotações*, feitas com genuíno espírito destruidor.

Quem me conhece pode imaginar como se me eriçaram os cabelos, como me doeu o coração. Queixei-me à Dona Francisca, em termos ásperos, daquele atentado monstruoso. Ela escutou-me com espanto, de queixo apoiado no cabo da vassoura, e argumentou de tal modo que quase me convenceu de que até constituía uma honra para mim o facto de a criança ter dedicado alguma da sua preciosa atenção a uma coisa tão corriqueira como é um livro. Ainda se fosse uma camisa, umas cuecas, umas peúgas, um lenço...

Altino do Tojal, *Os Novos Putos*

Agora tapa-o e tenta preencher os espaços em branco.

Os meus \_\_\_\_\_ começaram quando, certa noite, ao regressar, vi o \_\_\_\_\_ tombado na prateleira mais baixa da estante. A \_\_\_\_\_ do livro não merecera a \_\_\_\_\_ da criança, que riscara nela sulcos de \_\_\_\_\_, amplos como trajectórias de \_\_\_\_\_. Mas não era tudo. Algumas folhas do \_\_\_\_\_ estavam rasgadas e uma antologia poética de Garcia Lorca tinha cabalísticas, abstrusas, indecifráveis \_\_\_\_\_, feitas com genuíno espírito \_\_\_\_\_.

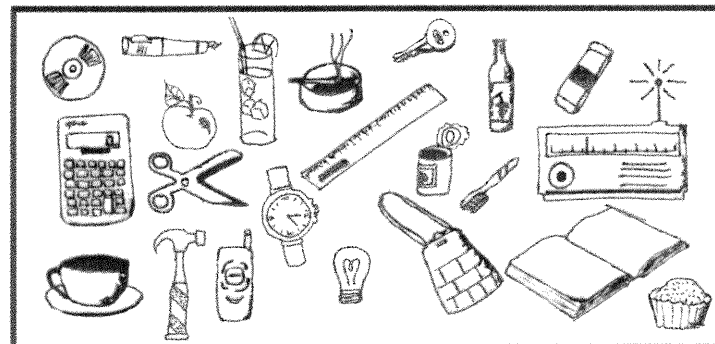
Quem me conhece pode imaginar como se me \_\_\_\_\_ os cabelos, como me doeu o coração. Queixei-me à Dona Francisca, em termos \_\_\_\_\_, daquele atentado monstruoso. Ela escutou-me com espanto, de \_\_\_\_\_ apoiado no cabo da vassoura, e \_\_\_\_\_ de tal modo que quase me convenceu de que até constituía uma \_\_\_\_\_ para mim o facto de a criança ter \_\_\_\_\_ alguma da sua preciosa \_\_\_\_\_ a uma coisa tão \_\_\_\_\_ como é um \_\_\_\_\_. Ainda se fosse uma camisa, umas \_\_\_\_\_, umas peúgas, um lenço...

Altino do Tojal, *Os Novos Putos*

3. Presta atenção nos seguintes números, durante dois minutos e meio, tapa-os e escreve-os numa folha.

2 3 7  
9 4 5 3  
6 3 4 5 2  
4 3 6 2 7 9

4. Observa atentamente a figura seguinte, tapa-a e diz que objectos estão em cima da mesa.



5. Lê a seguinte lengalenga e procura memorizá-la:

Amanhã é domingo  
Pé de cachimbo.  
Galo montês,  
Pica na rês;  
A rês é de barro  
Pica no adro;  
O adro é fino  
Pica no sino;  
O sino é de oiro  
Pica no toiro;

O toiro é bravo  
Arrebita o rabo  
P'ra cima do telhado

**Nota:** Para além dos exercícios apresentados poderás, ainda, tentar decorar as letras de canções, números de telefone, poemas, fazer palavras cruzadas, entre outros. O importante é estimular a memória.

## 5

### COMUNICAÇÃO ORAL — OUVIR E FALAR

O homem não vive isolado, mas sim em sociedade, como tal, a comunicação é uma constante no seu dia-a-dia. *Ouvir* e *Falar* são práticas diárias, embora não tenham o mesmo grau de ocorrência. Referindo concretamente a situação escolar, a actividade *Ouvir* destaca-se entre todas as outras. Deves, então, passar a dar-lhe mais atenção pois dela depende, em parte, o teu sucesso escolar.

#### 5.1 OUVIR/ESCLUTAR

És um bom ouvinte? Testa a tua capacidade de escutar através de pequenos exercícios, como os que te propomos:

#### Exercícios:

1. Pede a um familiar ou amigo para te ler um pequeno texto que não conheças.
  - Identifica as principais ideias nele contidas;
  - Lê o texto;
  - Verifica quantos pontos importantes não referiste.
2. Forma um grupo com quatro a cinco colegas.
  - Elejam um para ler uma notícia;
  - Procedam à sua leitura e audição;