

# Leitura Dinâmica e Técnicas de Memorização



# Leitura dinâmica

*"O início de um hábito é como um fio invisível, mas a cada vez que o repetimos, o ato reforça o fio, acrescenta-lhe outro filamento, até que se torna um enorme cabo, e nos prende de forma irremediável, no pensamento e ação."*

Orison Swett Marden

Para ler dinamicamente é preciso treino e também algumas dicas. Qual é o seu propósito? Afirme seu propósito ao ler, pois este hábito mobiliza e aumenta a concentração. Pense nisso! Estando com o texto em mãos, leia-o do começo ao fim sem parar, sinta-se livre para variar a velocidade, dependendo da complexidade e importância de um trecho em particular.

Mas não cometa o erro ao pensar que lendo dinamicamente você lerá tudo em altíssima velocidade. Se o texto é científico, a velocidade tende a diminuir já que apresentará informações que não lhe são familiares.

No final, você perceberá que a velocidade foi variável ao longo do texto: às vezes mais depressa, às vezes mais devagar, dependendo da importância, complexidade e conhecimento anterior da informação.

Um ponto importantíssimo na leitura dinâmica é que você se move continuamente. Mesmo que você não entenda completamente o que está lendo, continue lendo, não pare. Não pare para brigar com o que você não sabe, vá adiante e logo surgirá a informação compreensível.

Ao ler, fixe um ponto de atenção. Leia as palavras a partir do asterisco (ponto de atenção) colocado acima de cada palavra e, não, sílaba por sílaba, pois, se assim o fizer, sua velocidade torna-se lenta e você perde a concentração.



## Lendo silabicamente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16  
Quando se lê silabicamente, a velocidade

17 18 19 20 21  
torna-se lenta.

1 2 3 4 5 6 7 8  
Quando se lê palavra por palavra, a velocidade  
9 10 11 12 13 14 15 16  
já é maior, mas pode ser maior ainda.

1 2 3 4  
Ler palavras em grupo cansa menos, pois  
5 6  
diminuímos o movimento dos olhos e,  
7 8 9  
conseqüentemente atingimos alta velocidade.

## Vamos treinar?

### Exercícios para movimentação ocular

*	*	*
turismo	saúde	igrejas
*	*	*
mistura	navio	banco
*	*	*
classes	autor	impureza
*	*	*
campo	bolos	viagem
*	*	*
filho	campo	ambiçãõ
*	*	*
recorte	povo	verde
*	*	*
cadeira	capital	carro

## Leitura Dinâmica

* disco estrelado *	* acreditar teatro *	* todos polidos *
* palpite apito *	* sabedoria eloqüente *	* óculos perigo *
* revelar contagioso *	* cobertor espera *	* ímpar par *
* mudo secante *	* xícara amar *	* rua dia *
* saída acorda *	* serra leal *	* conduta veloz *
* mudo secante *	* mordida mão *	* redução salário *
* telefone esquerdo *	* exemplo andar *	* repousar rede *
* rato velar *	* redução lar *	* pasta borracha *
* tolo símbolo *	* caderno lixo *	* sapato dia *

### Exercício de movimentação ocular com frases longas

\* \*  
É claro que gosto de você.  
\* \*

\* \*  
Desejo- lhe boa viagem!  
\* \*

\* \*  
Proibido fumar na escola.  
\* \*

\* \*  
O dia está lindo!  
\* \*

\* \*  
Foi multado por atravessar o sinal vermelho.  
\* \*

\* \*  
Sempre serei seu amigo.  
\* \*

\* \*  
Gosto de sorvete de chocolate.  
\* \*

\* \*  
Em janeiro, iremos à praia.  
\* \*

\* \*  
Sofreu tanto... descanse em paz!  
\* \*

\* \*  
Prefiro doces a salgados.  
\* \*

Use o espaço abaixo para escrever frases e treinar seus olhos.

---

---

---

---

---

---

---

# Técnicas de memorização

Todo pensamento, por mais simples que seja, pode ser desmembrado em três partes: imagem, som e sentido, mas não na mesma proporção, pois há pessoas mais visuais, mais auditivas ou mais cinestésicas.

Uma imagem mental pode ser mais facilmente lembrada. Feche os olhos, visualize uma tela de cinema e projete nela imagens mentais.

Vamos treinar? Visualize sapatos, tênis, elefante, tesoura, formiga, caneta, escova, um de cada vez. Dê-lhes tamanhos desproporcionais, exagere nos sons, imagine você com estes objetos, sinta-os provocando dor, a temperatura, o peso, a movimentação etc.

Lembre-se de que a chave para o futuro está na mente desenvolvida, na vontade de aprender...

O tempo nos dias de hoje é muito mais importante e menor em relação aos tempos anteriores. Por quê? Não que o ano ou os meses tenham deixado de ter o número de dias que já tinham antigamente; nem que o dia tenha sofrido alterações no seu número de horas.

O que diferencia, então?

Estamos vivendo uma época em que mudanças estão acontecendo com mais frequência, mais rapidez e mais imprevistas; a explosão de informações está evidente com os computadores, Internet, globalização e se dobra no mundo inteiro com muita rapidez. Precisamos aceitar essa explosão na certeza de que isso será mais e mais a cada tempo vivido. Portanto, precisamos sobreviver, mas não apenas sobreviver, mas aprender a assimilar novas informações para atingir sucesso e num tempo bem mais curto. Precisamos saber lidar com essa gama enorme de informações e isso requer uma excelente memória, já que os profissionais do futuro deverão saber sempre mais e mais, mas sem fazer uso dos recursos disponíveis como agenda eletrônica, computadores de bolso e gravadores. Estes são instrumentos de acomodação para nossa memória e nem sempre estão disponíveis no momento exato em que precisamos, somos um ser pensante e capazes! Não temos limites.

É isso mesmo. Parta desse princípio: Não temos limites e tudo o que quisermos aprender e assimilar, podemos.

Você pode. Você não tem limites!

Para tanto, primeiramente, defina seu objetivo; depois, pense: o que é necessário para atingir esse objetivo? e, finalmente, comece a realizar seu objetivo através da aprendizagem e assimilação dos novos materiais.

Podemos ajudá-lo a aumentar sua habilidade de assimilação e esse é o objetivo principal de um curso de memorização. Estabeleça esse objetivo e nós o ajudaremos a memorizar calendários, datas, listas numéricas, fisionomias, além de ajudá-lo nas provas, no vestibular, em concursos públicos e até no seu trabalho com termos técnicos, palavras estrangeiras ou em qualquer espaço onde se lida com grandes quantidades de informações. Para isso, vamos ensiná-los a criar um texto visual do texto que você quer ou precisa memorizar – serão os mapas mentais, de grande valia para a memorização, além de muitas

outras técnicas. Mas, para tanto, é imprescindível que você obedeça às orientações, não pule nenhuma delas e nem tome caminhos decididos por você por já achar "que sabe", que entendeu tudo.

Discipline-se.

Trabalhe, dedique-se ao seu objetivo para alcançar o sucesso. Este sucesso será merecido e a conclusão de nossas metas vêm por merecimento, lembre-se disso. Antes, nós precisamos pagar o preço estabelecido para atingir o sucesso, precisamos seguir rigorosamente algumas regras: não use caneta, use-a somente quando lhe for solicitado; não pule os exercícios, faça-os na ordem pedida; faça as lições de casa; discipline-se. Para alcançar o sucesso devemos pagar antes para tê-lo depois.

## Um pouco da história da memorização

Por que será que as pessoas do passado tinham uma excelente memória?

Por analogia, entenda, hoje nós dispomos de grandes recursos que fazem com que nossa memória seja preguiçosa, dispomos de caneta, agendas eletrônicas, computadores que armazenam nossas idéias e outros recursos que antigamente não existiam. As pessoas ouviam notícias, histórias e como não tinham papel para registrá-las, precisavam confiá-las à sua memória para transmiti-las aos outros.

No século XV, com a invenção da imprensa, grandes mudanças sociais e culturais ocorreram e, tendo as informações impressas no papel, a função da memória foi ficando adormecida e preguiçosa.

Agora, já cientes dessa história e sabendo que somos capazes, além da própria necessidade que temos em memo-

rizar, basta-nos exercitar esse "músculo", pois sabemos que só exercícios fortalecem os músculos e, assim, a nossa memória será fortalecida.

Para isso, motive-se. Que nota você daria a você, à sua motivação para aprender a memorizar? Você está disponível a aceitar mudanças? Pergunte-se e responda.

Você será direcionado a praticar exercícios que, por vezes, lhe parecerão estranhos, lentos demais para quem tem sede de aprendizado, mas é preciso obedecer às etapas, às orientações. Agora, o seu tempo será maior, mais lento, mas, no futuro, você economizará horas e horas de estudo.

## Mãos à obra

Você vai ler/ouvir 20 palavras e, depois, pegue papel e caneta e anote as palavras da sua memória na ordem em que as ouviu. Enquanto as ouve ou lê, não use caneta.

O nosso objetivo com esse exercício é posicioná-lo na memória e assim você saberá seu ponto de início. Vamos lá!

mala  
gato  
coração  
barco a vela  
super-homem  
garrafa  
arroz-doce  
pirulito  
bicicleta  
bola de vôlei  
prédio de apartamentos  
caixa de fósforos  
jogador de futebol  
carro  
bolo de aniversário  
geladeira  
cavalo  
trem  
papel de parede  
maço de cigarros

Agora, escreva as palavras na ordem que leu ou ouviu. Que tal? Lembrou-se de todas? Se conseguiu, parabéns! Você é excepcional.

Se não conseguiu, não fique triste. A maioria das pessoas lembram-se de sete a 12 palavras. O importante é começar e você saber seu ponto de início. Calcule-o assim: se você lembrou-se das 20 palavras multiplique-as por cinco e sua nota será 100. Se se lembrou de oito palavras, multiplique oito por cinco e sua nota será 40. Esse é seu ponto de início.

Anote-o no papel.

## Como nossa memória trabalha?

### Nós pensamos com desenhos

Para provar que nós pensamos com desenho, faça o que eu falo:

- não pense em sorvete
- não pense em bicicleta
- não pense numa roda gigante

E aí, o que aconteceu? Você pensou nestas coisas mesmo sendo-lhe pedido que não pensasse, por quê? Porque nossa memória não registra a palavra não, mas registra o desenho. Então, nós pensamos com desenhos.

Agora, descreva sua casa. Certamente, para essa descrição você usou palavras: minha casa é branca, tem três quartos, cozinha, dois banheiros, tem jardim etc. Estas palavras você não viu, mas você viu o desenho casa.

Se lhe perguntarem de que lado está situada sua casa na rua, certamente, numa fração de segundos, você imaginará a rua de sua casa e a posição da casa. Mas não foi isso que lhe foi pedido. Este exemplo é simplesmente para mostrar-lhe como é rápido o processo de criar desenho e trocá-lo por palavras e vice-versa.

Vá à rua e observe as placas de sinalização. Elas não estão escritas, não são escritas, são desenhos porque os desenhos são uma língua universal.

Quando sonhamos, não sonhamos com palavras e, sim, com imagens.

Para abrir um arquivo de computador antigo, era necessário datilografar uma seqüência de letras, barra e pontos; hoje, basta clicar sobre um desenho-ícone.

E é isso que nós pretendemos: trocar ícones por palavras e palavras por ícones.

Então, nós pensamos com desenhos.

Os desenhos se movimentam.

Nós pensamos com desenhos e quanto mais vivo for o desenho, quanto mais amplo, quanto mais ação houver, melhor será nossa capacidade de memorização, pois o fluxo elétrico é maior e quanto maior, ajudamos a lembrar melhor.

Imagine um gato na sua sala.

Imagine um gato pulando sobre os móveis de sua sala.

Qual imagem registrou melhor em sua mente? Esperamos que você tenha respondido a do gato pulando sobre os móveis.

## EMOÇÃO: essencial à nossa memória

Lembre-se de um acontecimento significativo em sua vida. Por que ele o marcou tanto? Certamente esse acontecimento envolve emoções fortes: alegres, assustadoras, chocantes, exageradas. Quanto mais tudo isso for, mais nossa mente registrará.

Então, imagine algo e dê exagero mesmo: mais assustador, mais emocionante, mais vulgar... tudo mais. A emoção é essencial à nossa memória. Isso quer dizer que quando se quer memorizar alguma coisa tem que exagerar. Quando o nível emocional é alto, temos habilidade em lembrar melhor.

## Finja que tudo faz parte da sua vida

Nossa mente não sabe a diferença entre coisas reais e imaginárias. No entanto, nosso corpo reage de forma fisiológica até por experiências que não sejam reais. Portanto, se usarmos uma aprendizagem multisensorial – auditiva, visual, olfativa, de paladar e tátil –, certamente o resultado será muito maior e melhor.

Imagine você recebendo em sua casa uma enorme caixa embrulhada com papel de presente e laços de fita. Abra-a, mas, lentamente: sinta o formato da caixa, a textura do papel, o barulho, as cores desse papel, das fitas, o cheiro desse embrulho e até o gosto. Imagine e quanto mais detalhes você der ao presente, mais isso será gravado em sua mente.

## Resumo das regras da memória

**Desenho** - nós pensamos com desenhos

**Ação** - os desenhos se movimentam, movimentos amplos

**Emoção** - acontecimentos chocantes, exagerados, vulgares

**Nós** - o que acontece conosco

**NADE**=Nós, Ação, Desenho, Emoção

Esse resumo deve ser aplicado em toda e qualquer aprendizagem

## Exercício

Como aplicar essas regras naquilo que se quer memorizar? Imagine um copo.

Como ele é? alto? estreito? largo? fino? grosso? transparente? opaco?

Coloque mais emoção, exagere. Esse copo é enorme, do tamanho de um prédio de 15 andares, tão largo como o globo terrestre.

Movimente este copo. Faça-o pular, andar, dê-lhe boca, olhos, braços.

Envolve-se no desenho. Imagine que você vá pegá-lo e precisa de um guindaste para tal. Ele é um gigante perto de você. Então, todos esses elementos vão ajudá-lo a lembrar-se da palavra copo. Quanto mais detalhes, melhor.

## Apreensão - aprendizagem

Aprender é um processo que implica vincular uma informação que já temos armazenada em nossa mente com o novo, o desconhecido.

Imagine uma criança: após o primeiro passo, vem o segundo; se ela consegue vincular dois passos, ela consegue vincular muitos passos.

O que significa vermelho em inglês? É *red*. *Red* de um lado e vermelho do outro - esse é um par de informação, que é uma coisa bem comum. Se sabemos vincular dois elementos de informação, saberemos vincular uma lista infinita de informações.

## Processo de colagem

Esse processo implica colocar em nossa mente duas informações em forma de desenho usando ação e de forma bem diferente, de maneira ilógica e engraçada.

Imagine um cavalo e uma asa-delta. Coloque-os na tela de sua mente e dê ação. Cavalo voando de asa-delta? É engraçado? Cavalo destruindo a asa-delta, pisando, mordendo, girando? Ou você está voando de asa-delta e carregando um cavalo? Um cavalo enorme, vermelho. Certamente, a última imagem será melhor lembrada, pois você fez parte da imagem. Lembre-se de que é preciso detalhar a imagem. Como é o cavalo? Asa-delta? Cores, tamanho.

## Exercício

Agora, vincule cada palavra da coluna A com a B, mas, antes, pense em associações absurdas, drásticas ou não, mas que envolvam ações.

### Sabão e jiló

Coloque-os na tela mental e dê ação aos elementos: observe olhos, nariz, orelhas, óculos, de tamanho muito grande e você usando o sabão para lavar o jiló. Pergunte sempre: que ação usei aqui?

Agora, é com você.

Coluna A	Coluna B
sapato	vassoura
geladeira	martelo
vaca	bicicleta
televisão	aspirador de pó
caneta	porta
melão	dente
cebola	tapete
pássaro	mesa
livro	tinta

Muito bem. Associe as palavras em sua tela mental. Veja os desenhos de forma viva e inclua-se nesse processo. Após dois minutos, cubra a coluna B e escreva na coluna A o par de cada figura e, depois, o inverso.

Qual o par do sapato? Vassoura.

E aí, como foi o resultado? Você lembrou-se de tudo? Você só não se lembrou de tudo se não seguiu todas as orientações; então, tente novamente.

Essa técnica pode ajudá-lo a memorizar outras informações.

## Como memorizar palavras estrangeiras?

Você tem a palavra *pen* que significa caneta. A palavra caneta você imagina; agora *pen* não é possível imaginar, porque ela não tem sentido em português. Então, como fazer? Vamos alterá-la. A palavra mais próxima de *pen* é pente. Agora, temos dois desenhos: de um lado caneta e, de outro, pente. Coloque-os na sua tela mental e imagine você usando o pente para pentear a caneta.

Você deve estar se perguntando: e daí? Qual o sentido da palavra *pen*? o que eu fiz com pente? Ah! Eu penteei a caneta. Então, *pen* é caneta.

Agora, qual a capital da França? Paris.

Pegue cada palavra e troque-as por outras que sejam visuais, desenhos, para que você possa colocá-los em sua mente e se envolver com eles.

**França - pão francês**  
**Paris - nariz**

Imagine você pegando o pão francês e enfiando-o no nariz ou moldando um nariz de pão francês. Viu como é fácil?

Outro exemplo: *book* significa livro. A palavra mais próxima de *book* é boca. Agora, você tem dois desenhos: livro e boca. Associe-os, coloque-os na tela mental e imagine sua boca engolindo o livro.

E aí? Qual o sentido de *book*? *Book, book, book...* boca. Ah! com a boca eu engoli o livro. Então, *book* é livro.

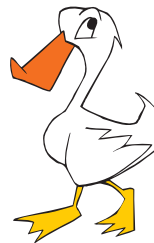
## Como lembrar-se de tantas coisas?

Se lhe for dada a incumbência de procurar um nome numa lista telefônica, você não terá dificuldade, será simples já que a lista telefônica apresenta-se na ordem alfabética. Assim também é a nossa memória. Se estabelecermos um arquivo mental onde se archive vinte informações ordenadas, isto é, lógicas, tudo se tornará mais simples.

### Lista de raciocínio lógico



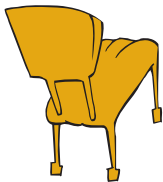
igreja



pato



coração



**cadeira**

terminar, coloque os números no papel e escreva as palavras correspondentes.

Conseguiu? Se não, faça-o novamente até conseguir. Obtido o sucesso, liste mais dez palavras, associe-as a imagens estabelecidas por você.

Só depois do resultado satisfatório, passe para o exercício seguinte.

Agora, nós lhe daremos mais oito palavras e você vai associar a tela anterior (da igreja) às novas palavras. Vincule em sua tela mental os dois objetos.



**cabo de guarda-chuva**

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1. barco     | 5. rio     |
| 2. bicicleta | 6. lenha   |
| 3. lâmpada   | 7. armário |
| 4. gato      | 8. carro   |

1. Imagine que você está num barco navegando numa igreja.
2. Imagine que você colocou um pato enorme, verde, para andar na sua bicicleta.
3. Imagine que você acendeu uma lâmpada no seu coração...

Lembre-se de que você precisa dar movimento, ser coisa engraçada ou ridícula e se envolver na situação.

Repita o exercício até dominar a nova lista.



**machado**

## Técnica de vinculação

Esta técnica consiste na vinculação de desenhos na ordem seqüencial em que aparecem na listagem seguinte. Vamos trabalhar com a primeira lista e, depois, você vai seguir a orientação para desenvolver seu trabalho com a lista seguinte e, também, vai criar uma terceira lista e trabalhar com ela.



**biscoito**

### 1ª lista

1. elefante
2. casa
3. vassoura
4. sofá
5. prato
6. xampu
7. livro
8. vaca
9. chapéu
10. tinta

### 2ª lista

1. avião
2. lápis
3. caderno
4. mesa
5. papel
6. escova
7. bala
8. tesoura
9. fogão
10. telefone

### 3ª lista

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



**flor**

Crie uma história para a segunda lista como a história que vou contar. Utilize verbos de ação bem amplos. Acompanhe comigo esta história dando detalhes vivos aos desenhos.

Imagine um elefante branco, imenso, entrando numa casa pequena e pegando a vassoura para varrer um sofá pequeno. Sobe no sofá e esmaga um prato que estava cheio de xampu. O xampu se espalha sobre o livro e dele sai uma vaca com um imenso chapéu preto e do chapéu escorre uma tinta que mancha todo o elefante.

Exercite sua mente. Relacione o número ao nome, memorize o número à imagem. Repita-o em voz alta para que você possa ouvir a associação. Quando

Reconte a história e observe como seu pensamento vai se tornando mais rápido. Depois, pegue um papel e tente recriar o desenho. Conseguiu?

Agora, crie você uma história para a segunda lista e proceda como lhe ensinei. Só depois de tê-la memorizado, dê nomes para a terceira lista e crie sua história. Proceda de forma igual.

Só passe para a lista seguinte depois de ter escrito as palavras de cada lista na ordem dada. Dominada esta parte, invente lista com vinte, trinta, quarenta e cinquenta palavras ou peça a alguém para inventar estas listas. Você pode demorar mais de uma semana até memorizar cada lista, mas isto não é problema, será a solução para sua vida.

## Como memorizar palavras abstratas?

Para memorizar palavras abstratas devemos relacioná-las com ícones substitutos fonéticos ou ícones substitutos simbólicos e memorizar esta lista alternativa ou seja, a lista de ícones substitutos. Você deve criar estes ícones, pois só você saberá o que melhor cabe em sua mente.

Ícones simbólicos são os desenhos que simbolizam as palavras; ícones fonéticos são desenhos baseados no som da sílaba.

Para a palavra amor, cabe melhor o ISS pois já temos consagrado o ícone, o desenho do amor, que é um coração (♥); para a palavra lento podemos usar o ISF da palavra lente. Para a palavra justiça você pode associar o ISS balança.

Você saberá o melhor ícone. Cria!

Vamos exercitar? Substitua as palavras abstratas por ícones substitutos, sejam eles simbólicos ou fonéticos.

Coluna A	Coluna B
saúde	
alegria	
tristeza	
saudade	
ódio	
amor	
orgulho	
carinho	
justiça	
felicidade	

Não é fácil? A coluna B é sua "cria", portanto mais fácil de ser memorizada.

Repita quantas vezes for necessário antes de passar para o exercício seguinte ou mesmo antes de acrescentar outras palavras à coluna A se esta não estiver bem clara para você. Um outro exercício é pegar um texto qualquer e transcrever dele, por exemplo, numa folha em branco as terceiras palavras abstratas de cada linha. Depois, colocar ao lado o ícone substituto e praticar.

Palavras abstratas são quaisquer outras, além dos substantivos abstratos, que não sejam substantivos concretos: e, este, nós, entretanto, hoje, de etc.

## Método da viagem mental

Este método consiste em criar uma viagem mental num espaço escolhido por você através dos objetos deste espaço.

Veja, na minha sala eu usaria: porta de entrada, piano, cadeira, mesa, sofá. Conte de frente para trás e de trás para frente. Escolha vários outros lugares e crie sua viagem. Imagine você passando por estes lugares e será mais fácil de memorizar já que temos a tendência em lembrarmos o que acontece conosco.

Vamos utilizar o método da viagem mental para memorizar obras de José de Alencar utilizando também a técnica da vinculação e dos ícones substitutos. Listamos apenas cinco obras para você exercitar. Se quiser, acrescente outras.

### Obras de José de Alencar

1. Guarani
2. Iracema
3. Ubirajara
4. Gaúcho
5. Sertanejo

**1ª obra:** na porta da sala você derruba guarani (ícone de O Guarani)

**2ª obra:** no piano, a mulher que está tocando-o, fica irada (ícone de Iracema)

**3ª obra:** joga uma cadeira em cima da jarra (ícone Ubirajara)

**4ª obra:** enquanto em cima da mesa um homem do sul (gaúcho) sapateia (ícone de O Gaúcho)

**5ª obra:** e o sofá canta uma música do sertão (ícone de O sertanejo)

Acrescente outras obras e exercite. Depois, pegue caneta e papel e escreva todas as obras listadas.

Conseguiu? Parabéns!

## Como memorizar discursos

Primeiramente, conheça seu discurso e, depois, num papel, escreva seus pontos principais. Memorize-os, mas lembre-se de que você deve conhecer o assunto que vai discursar, você deve estar preparado. Utilize a técnica da viagem mental, isto é, coloque cada palavra no lugar certo: na porta da sala, no piano, na cadeira, na mesa, no sofá. Agora, se for uma palavra abstrata, troque-a por um desenho, ícone substituto fonético ou simbólico.

## Como memorizar textos

Torne seu texto compacto através de palavras-chave. Leia todo seu texto e capte o sentido principal: entenda o texto; a cada duas linhas perceba a palavra-chave; se necessário, substitua palavras abstratas por ícones substitutos e, perceberá, no final do texto, que ele está memorizando idéia por idéia.

Mais à frente retomaremos essa técnica destinada à memorização de discursos e textos.

## Como memorizar números

O melhor método para memorizar números surgiu há mais de 300 anos com Stane Slans Mink e hoje já é universal. Trata-se de um sistema fonético, já que vinculamos o número a uma letra, mas não pela aparência da letra, mas pelo seu som.

Conheça o alfabeto fonético.

### Alfabeto fonético

1. T, D
2. N
3. M
4. R
5. L
6. SH, CH, J, G (Geraldo), X (Xuxa)
7. K, G (guitarra)
8. F, V, PH
9. P, B
10. S, Z, C

### Explicando:

T, D= 1	T parece o número 1, além de T e D pertencerem a mesma família fonética
N= 2	parecidos, não?
M= 3	parecidos, não?
R= 4	force a imagem frente a um espelho
L= 5 L	em romanos é 50; estique a mão: com o indicador e o polegar você cria L
SH, CH, J,	o G lembra o seis e as demais letras têm som suave,
G, X = 6	semelhante. Pronuncie-as.
K, G = 7	o K lembra o sete ao contrário.
F, V,	escreva a letra "f" manuscrita ( f ). Gordinha em cima e
PH = 8	nas pernas torna-se parecida com o numeral 8.
P, B= 9	o P é o 9 ao contrário e P e B pertencem à mesma família fonética.
S, Z, C= 0	porque zero começa com z.

Se você conseguir estabelecer associações próprias, tanto melhor. Sua memorização será mais rápida.

**Obs.** As vogais e as outras letras com y w não possuem valor.

Veja: 52= LoNa

Números com muitos dígitos você deve separá-los em grupos de dois (da esquerda para a direita), associar com as letras e vincular com imagens mentais.

Preciso memorizar o telefone 4732-0569. Como fazer?

47 = RéGua  
32 = MiNa  
05 = ZeLo  
69 = JiPe

**Vinculando:** eu tinha régua que quebrou a mina e sem nenhum zelo riscou o jipe.

## Textos complicados e mapas mentais

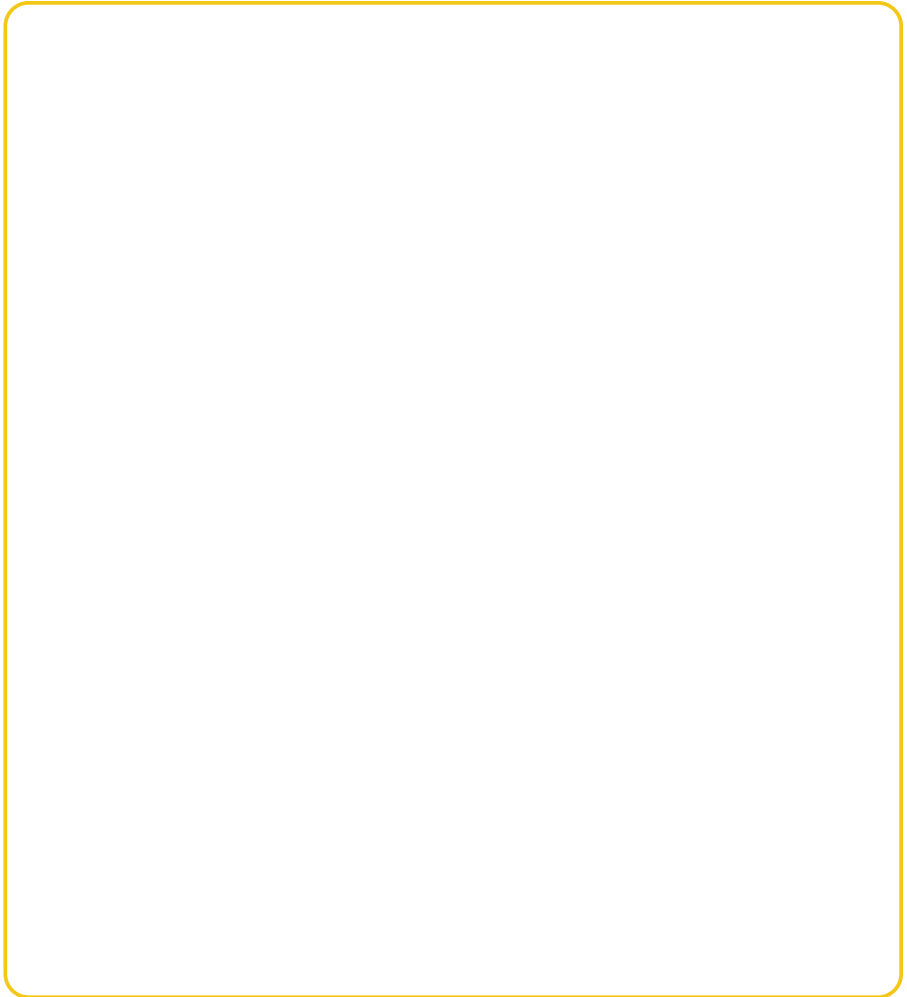
Mapas mentais são a representação visual de textos complicados ou de qualquer tipo de informação e estão baseados no fato de que nosso cérebro possui dois hemisférios: o esquerdo para pensamentos analíticos, lógicos, numéricos, raciocínio e fala; o direito que é responsável por coisas mais visuais, imaginativa, técnico.

O processo de criação do mapa mental é paralelo ao processo do nosso pensamento. Nosso pensamento não pensa na forma linear e, sim, na forma de galhos; portanto, tanto ao ler como ao ouvir, nossa mente está criando mapas mentais.

Vamos lá? Você está lendo uma biografia de Monteiro Lobato. Pegue uma folha em branco e desenhe Monteiro Lobato no centro. Puxe um galho e escreva origem, deste deve sair informações básicas: pai, mãe, nasceu, viveu, morreu; dele sai um outro galho educação do qual deve partir informações pertinentes; um outro galho obras e deste, suas obras e assim sucessivamente.

## Exercite

Faça um mapa visual sobre sua vida.



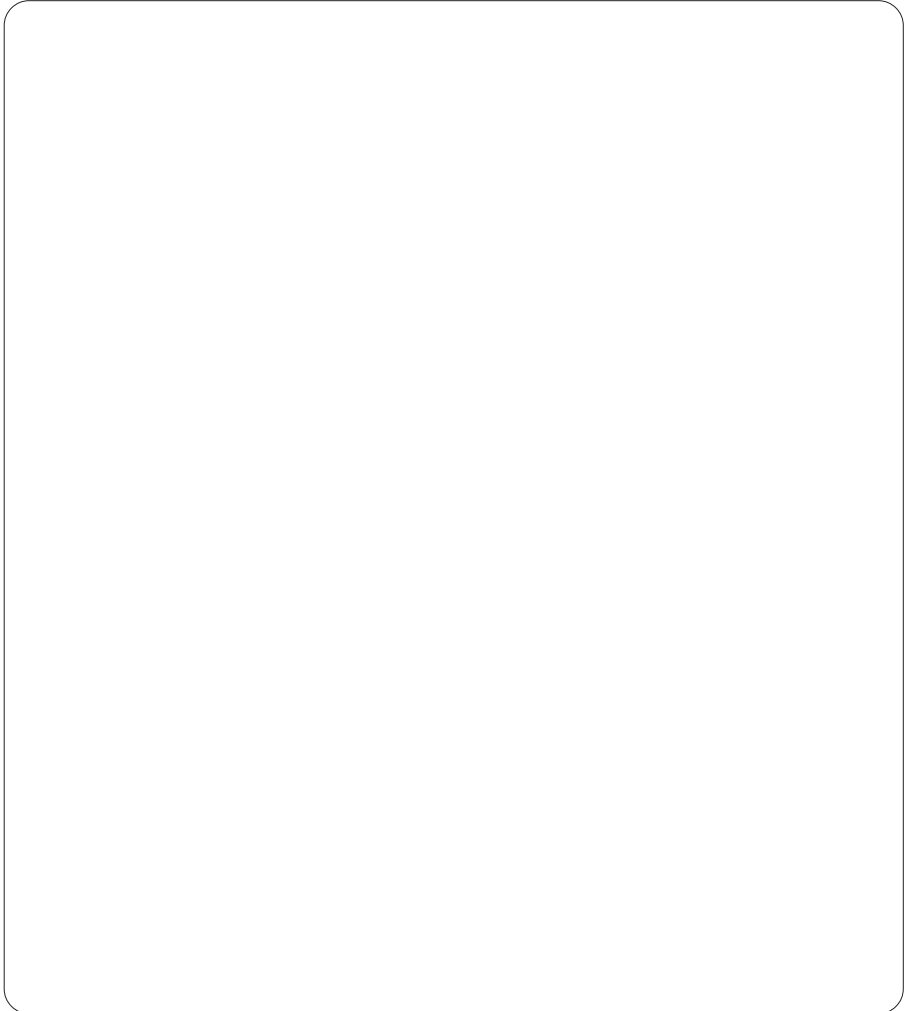
Hoje você teve uma aula sobre a Primeira Guerra Mundial que, durante a aula, foi processada através de um mapa mental. Depois da aula, recrie o mapa mental, compare-o com o original e se faltar alguma informação, refaça-o. Repita esse processo no dia seguinte, dez dias depois, e a cada 30 dias para que você tenha armazena-

da a história da Primeira Guerra. Você estará revisando o material através de repetições cronometradas o que lhe fará lembrar 85%, 90% do material até seis meses depois.

Essa técnica é muito boa para se evitar o acúmulo de informações pouco tempo antes da prova ou vestibular.

## Técnicas de memorização

Agora, você precisa fazer uma redação sobre a violência. Coloque a palavra no centro e faça galhos com causas, conseqüências e conclusões. Você está criando mapas mentais para depois desenvolver o texto.



Seu professor pediu que você leia um livro complicado que tem dez capítulos. Faça um mapa mental para cada capítulo e, no final, faça um mapa mental que vincule e controle todos os mapas mentais.

E agora? Crie uma viagem mental com dez passos e, pronto! O livro está resumido. Mapas mentais são excelentes para resumir, planejar, anotar.

Antes de finalizar, damos mais uma dica. Você pode criar uma viagem mental através das partes do corpo e memorizar dez palavras muito mais rapidamente.

### Veja:

- 1º passo: pés
- 2º passo: joelho
- 3º passo: traseiro
- 4º passo: umbigo
- 5º passo: mão
- 6º passo: ombros
- 7º passo: garganta
- 8º passo: boca
- 9º passo: nariz
- 10º passo: cabelos

Agora, vincule as seguintes palavras a esta viagem mental corporal e verifique se você me-

morizou com muito mais rapidez. São estas: chuchu, cadeira, banana, cola, jiló, café, sofá, bandeira, rua, televisão.

## Para lembrar

Prepare-se com antecedência, utilize mapas mentais, ferramenta poderosa para resumos e revisões, exercite-se. Você aprendeu alguma coisa e deve colocá-la em prática, pois do contrário você estará fazendo como as pessoas que compram uma bicicleta ergométrica e não a usam. Se não usarmos nossa memória ela frasca, falha; então, exercite-a, faça as lições, trabalhe, pratique e, com certeza, o sucesso será natural para você. Hoje, você não é simplesmente você, não é mais o mesmo; hoje, você tem muitas outras informações, você cresceu. Não as deixe de lado. Abuse do novo e boa sorte!

## BIBLIOGRAFIA

*Guia do Estudante*. São Paulo: Abril, 2001.

*Jornal O Estado de S. Paulo*.

*Revista Agitação*. São Paulo: CIEE, 2001.

*Revista Exame*. São Paulo: Abril, 2001.

*Revista Inovação*. São Paulo: Accor, 2001.

*Revista Nova Escola*. São Paulo: Abril, 2001.

*Revista Veja*. São Paulo: Abril, 2001.

YAMASAKI, Cláudio Toshiaki. *O Sucesso em Concursos e Vestibulares*. São Paulo: Editora Frase Ltda., 1994.