RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quinta-Feira, 12 de Novembro de 2026

O processo da memorização

FRANCISNEY LIBERATO

Francisney Liberato

Nós temos a capacidade de utilizar o cérebro e o processo da memorização de forma mais eficiente.

Encontro muitos indivíduos, em vários lugares, como também vários estudantes que reclamam que estudam bastante, fazem exercícios, mas têm muita dificuldade de reter as informações estudadas. Alguns dizem que a sua memória está fraca e que deve ser porque estão envelhecendo.

O processo de memorização é algo muito importante para que consigamos reter todos os dados e informações os quais aprendemos durante o dia.

Segundo estudiosos em técnicas de memorização, escrever à mão num papel já é considerado uma técnica para memorizar rapidamente, ao invés de o indivíduo digitar o conteúdo no computador. A outra técnica que é eficiente no processo de memorização é ler livros ou apostilas em meio físico ou papéis, do que em celular, tablet ou computador.

No livro “Inteligência em concursos”, o autor escreve a forma ideal para se reter os dados e informações, com base em um aprendizado verdadeiro. Vejamos: “O cérebro, portanto, não armazena dados; ele armazena os percursos que permitem recriar os dados! Aprender é aprender para sempre, e não apenas para o dia seguinte. Lembre-se: quem tem sucesso em um concurso é quem aprende de verdade, não quem finge que aprendeu e esquece logo depois – como era, infelizmente, admitido na escola. O ciclo de aprendizagem vai de sono a sono. O caminho correto é administrar a reduzida capacidade diária que seu cérebro tem de transformar informação em conhecimento. Aprender para sempre. Estudar poucas horas por dia e não acumulado com muitas horas, como uma revisão. Ouço a mãe dele gritando: ‘Filho, desliga esse videogame e vai estudar: você tem prova amanhã!’. Quando deveria ter dito: ‘Desliga isso aí e vá estudar: você teve aula hoje!’. O truque não é estudar para passar, mas estudar para aprender. Estudar para aprender significa estudar POUCO, mas todo dia! No sistema límbico, é como se tivéssemos uma memória RAM (pequena e transitória), e no córtex, um HD. Assim como no computador eletrônico, a parte ‘viva’, a que está no controle, é justamente a RAM, e o HD é utilizado apenas para ‘consultas’. Enquanto você estiver acordado, todas as informações são colocadas, de forma instável e precária, na RAM, e durante o sono elas poderão (ou NÃO!) ser salvas no HD. Se antes do sono o assunto referente às informações for ESTUDADO, a chance de ser ‘salvo’ aumenta consideravelmente. Por isso, por exemplo, não adianta nada assistir às aulas no período noturno e deixar o estudo para o dia seguinte, ou, pior ainda, para o fim de semana. A arquitetura do cérebro faz com que a parte menos inteligente e menos informada esteja no controle (na RAM), e a parte mais inteligente fique nas sombras (no HD), naquilo que Freud batizou de subconsciente”.

O autor do livro supracitado ainda informa: “A sequência de operações mentais às quais o cérebro deve ser submetido consta de três etapas: obter informação, estudar para aprender e dormir para fixar. Deixe de ser

estudante e se torne professor. Deixe de ser leitor e se torne autor. Pare de aprender e comece a ensinar. Traduzindo: crie suas próprias apostilas, suas pseudocolas! A colagem definitiva só vai ocorrer quando a rede neural preexistente se conectar aos neurônios que criaram novas ramificações. E não só isso: as conexões (sinapses) entre os novos dendritos e os neurônios originais precisam ser treinadas. – Quando? – você pergunta, preocupado com mais tarefas a serem executadas. Calma! A próxima tarefa não requer esforço (pelo menos consciente). Mas não se preocupe: o cérebro sozinho cuida disso. Toda trabalheira adicional acontece durante o sono. É durante o sono – mais precisamente durante os sonhos que ocorrem no sono REM (Rapid Eye Movement) – que as redes neurais realizam as reconfigurações, daí resultando a aprendizagem permanente, a fixação. Aprendizagem verdadeira obedece ao ritmo circadiano (24 horas). O processo vai de sono a sono. No processo de aprendizagem, não dá para deixar para amanhã!”

É de se destacar que o nosso cérebro aprende e memoriza com analogias e comparações da vida cotidiana que fazemos e, quanto mais absurda for a comparação, mais haverá impacto da nossa memória e uma maior absorção da informação.

Enfim, Deus dotou todo ser humano de capacidade para processar dados e informações, como também de retê-las por intermédio da memória, independentemente de idade, sexo, criação etc. É como em uma atividade física: quanto mais utilizamos os nossos músculos, melhores eles serão. Com o cérebro, a lógica é a mesma.

Francisney Liberato é *auditor do Tribunal de Contas. Escritor. Palestrante e Professor há mais de 23 anos. Coach e Mentor. Mestre em Educação. Doutor Honoris Causa. Graduado em Administração, Ciências Contábeis (CRC-MT), Direito (OAB-MT) e Economia. Membro da Academia Mundial de Letras.Utilize o seu cérebro com eficiência!*