

Nosso cérebro está constantemente registrando informações temporárias: trechos de conversas ouvidas na calçada, o que a pessoa na sua frente está falando, vestindo, fazendo, etc.

Como a maioria das informações não são necessárias e não ficam se repetindo, nosso cérebro vai se desfazendo delas. A notícia ruim, é que as informações que você realmente deseja guardar (na palestra que acabou de ouvir ou no texto que acabou de ler) também vão sendo apagadas junto com as informações banais do dia a dia.

Ebbinghaus Forgetting Curve

A curva de esquecimento de Ebbinghaus representa a diminuição da capacidade do cérebro de reter uma informação ao longo do tempo. Esse conceito foi elaborado por Hermann Ebbinghaus em 1885.



- A capacidade de memória é máxima ao final da lição.
- No segundo dia, se você não recapitular nada do que foi aprendido, você terá perdido 50-80% do que aprendeu (triste né?).
- No dia 7, lembramos ainda menos, e no dia 30, retemos cerca de 5% do aprendizado original

Taxa de Esquecimento

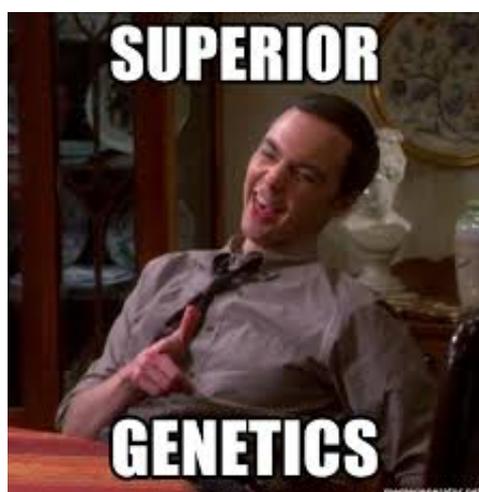
Existem vários fatores que podem afetar a taxa de esquecimento. Alguns dos quais são

- Significado da informação: a importância que a nova informação tem para você
- A maneira como é apresentada: técnicas de ensino, etc.

- Fatores fisiológicos e estado emocional (curiosidade, motivação, estresse, sono, etc.)

A taxa de esquecimento (inclinação da curva) não é a mesma entre todos.

Existem desempenhos diferentes na memória dos indivíduos que podem ser explicados pelas habilidades individuais de representação mnemônica. Em outras palavras: algumas pessoas têm naturalmente uma capacidade mnemônica extraordinária, outras são bem treinadas para melhorar sua memória, e outras não estão nem aí para esse assunto (e não há problema algum com isso).



Nem todos temos capacidade de armazenamento ilimitada....



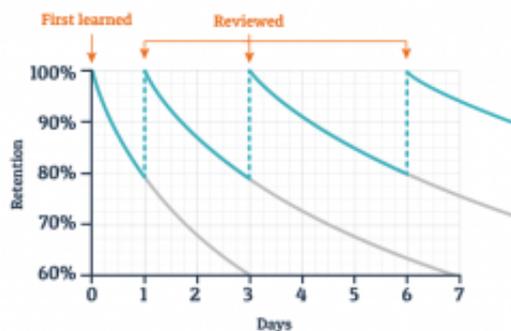
...e não há problema algum com isso

De acordo com Ebbinghaus, os indivíduos podem ser treinados para aumentar sua capacidade mnemônica. Duas técnicas que ele destaca são:

1. Melhor representatividade mnemônica (técnicas mnemônicas como associação, visual, etc)
2. Repetição através da recordação ativa (repetição espaçada periódica)

Desta forma, você pode alterar a forma da curva de Ebbinghaus, estudando com mais eficiência e revisando periodicamente o material estudado.

Reprocessar a informação envia um sinal poderoso ao seu cérebro para manter esses dados. Quando a mesma coisa é repetida, seu cérebro diz: "Oh - aí está de novo, é melhor eu manter isso". E quando você é exposto às mesmas informações repetidamente, leva cada vez menos tempo para "ativar" as informações em sua memória de longo prazo e fica mais fácil recuperar as informações quando necessário.



Após revisitar o material algumas vezes a retenção do conteúdo é muito maior, e a queda da curva é mais lenta

Um exemplo prático de como revisar o material estudado pode ser benéfico:

- dentro de 24 horas após o estudo - gaste 10 minutos revisando e você aumentará a curva para quase 100% novamente.
- Uma semana depois, são necessários apenas 5 minutos para "reativar" o mesmo material
- No dia 30, seu cérebro precisará apenas de 2 a 4 minutos para fornecer o feedback "sim, eu sei disso ..."

Quer saber mais sobre processo de aprendizagem e dicas de como aprender melhor e mais rápido?

Semana que vem postaremos a segunda parte dessa série. Não perca!



**ENDOSCOPIA
TERAPÊUTICA**