

Psicologia da Aprendizagem: Aprender a Aprender

Rui Manuel Carreteiro

Psicólogo Clínico

Licenciado pela Universidade de Lisboa

Novembro de 2003

Por *aprendizagem* compreende uma mudança das nossas habilidades – modo de fazer e de conhecer – mais ou menos permanente e resultante da nossa interacção com a experiência anterior.

A aprendizagem depende das estratégias de aprendizagem, ou seja, do plano de aprendizagem formulado para atingir determinado efeito.

No que concerne à *codificação e compreensão de materiais*, é importante a compreensão completa do discurso (pequenos excertos não compreendidos prejudicam a relação global d matéria dificultando não só a memorização como também a aprendizagem), e uma codificação flexível da informação, na qual o sujeito estabeleça várias vias de acesso a determinada informação.

Estudar tentando compreender é sempre preferível a estudar procurando apenas memorizar não só porque promove uma melhor ligação interligação entre os conteúdos – o que facilita e flexibiliza as respostas – como também exige menos esforço da capacidade de memória: É mais fácil decorar o nome de seis países se compreendermos que eles pertencem à União Europeia, do que se tentarmos decorá-los isoladamente sem nenhuma ligação entre si.

A leitura em voz alta é preferível à leitura em voz baixa não só porque é mais lenta, como também recorre melhor à compreensão e reorganização da informação.

No que concerne à organização das matérias, é sempre preferível uma organização pessoal do que uma organização proposta ou pre-existente. Em estudo sobre estratégias de aprendizagem nos anos 90 encontra diferenças entre os bons e maus alunos, relacionadas com o tempo despendido na organização de notas e apontamentos de leitura. As melhores reorganizações são as que têm notas de leitura e

apontamentos. As anotações das aulas são muito mais eficientes quando são sujeitas a uma reorganização que deve ser sempre realizada pelo próprio sujeito, já que as notas pessoais são mais produtivas do que as cedidas por colegas, já que implicam um maior envolvimento do sujeito.

Os esquemas são muito importantes, não só porque permitem uma melhor organização da matéria, como pelo seu carácter visual permitem aceder mais facilmente à informação retendo na memória visual uma ideia geral do esquema. Um colega meu referia-me a propósito de um exame que era como se tivesse fotografias dos esquemas que tinha realizado e quando precisava de uma resposta fazia como que um *zoom* para encontrar a informação pretendida.

Alguns estudos revelam que a aprendizagem de determinadas matérias fica associado ao local onde o estudo decorreu. Quando os sujeitos eram chamados a responder a questões o desempenho era mais favorável quando eram levados a evocar o local ou quando se encontravam em contextos idênticos. Se possível, não estude sempre no mesmo local, procure associar certos conteúdos da matéria a localizações específicas.

A fim de facilitar a memória utilize também estratégias de mnemónica e associe a informação a pistas: P.ex., para decorar lista de nomes, tente organizar a lista de modo que a letra inicial de cada nome forme uma palavra. Imagine que tinha que decorar o nome de quatro seres vivos: Aranha, Hipopótamo, Cão e Ornitorrinco. Os seus nomes começa, respectivamente, pelas letras A, H, C e O. se reorganizarmos a lista é possível formar a palavra ACHO, se preceder desta forma e tentar lembrar o nome destes animais a partir de A-C-H-O, vai ver como os *acha* muito mais facilmente.

É impossível anotar toda a informação de um livro ou de uma aula. Se o aluno procurar apreender tudo não consegue ter atenção devida à aula. As notas podem não incluir todos os dados devendo incluir antes comentários pessoais que promovem a compreensão e a organização. Os sublinhados também são importantes. Segundo um estudo esta técnica é mais eficaz quando o sujeito decide primeiro o que sublinhar e só depois sublinha.

As discussões de grupo também podem ser importantes tanto para a compreensão como para a reorganização. Um bom processo é colocar questões para o próprio responder.

Algumas investigações revelam que o sono beneficia a memória, pelo que quando o sujeito à noite e depois vai dormir existem alguns benefícios na memorização. A noite por vezes é mais fácil para estudar, porque há menos ruído e estímulos distractores, mas o esforço exigido ao sujeito é superior, levando mais facilmente ao cansaço.

Face ao exposto, uma pergunta se poderá colocar: Haverá algum método específico que melhore a aprendizagem?

Como vimos, a melhor estratégia é sempre a que parte de cada um e que implica um envolvimento do próprio. Neste sentido, o melhor método de estudo é sempre aquele que é desenvolvido pelo próprio. Não obstante, e a título de exemplo, passa-se a apresentar um dos vários possíveis métodos de estudo, que podem eventualmente contribuir para um melhor rendimento e facilidade na aprendizagem.

Comece por uma **Leitura RÁPIDA** e pouco preocupada: Leia sem a preocupação de apreender toda a informação, como se estivesse a ler um bom romance. Nunca se consegue apreender toda a informação numa primeira leitura, por isso aproveite este primeiro momento para se adaptar ao tipo de escrita, à estrutura geral do texto e tente apenas perceber as ideias gerais.

Agora que já tem uma ideia geral sobre o texto já possui algumas “gavetas mentais” onde pode armazenar melhor a informação. Já está preparado para ir mais além, por isso a leitura que se segue deve ser **ATENTA** e cuidada, tentando prestar atenção a todos os pormenores e perceber a matéria que está descrita. Ao ler, deverá ter o cuidado de perceber quais os aspectos mais importantes como frases, nomes, datas... aspectos para os quais deva prestar atenção particular. Este aspecto vai ser particularmente importante para a fase que se segue: o **SUBLINHADO**

É frequente a tendência de considerar tudo importante, o que leva a sublinhar a quase totalidade do texto. Isto é obviamente um erro. Se sublinharmos todo (ou quase todo) o texto, a única diferença final é que passamos a ter um texto com uma linha por debaixo das palavras. O sublinhado, quando correctamente elaborado, permite que chegue mais facilmente às ideias chave e descobrir a informação que precisa com maior precisão. Se tiver oportunidade coloque pequenas notas na lateral do texto e utilize várias cores e códigos de sublinhado de acordo com a natureza da informação.

Uma vez sublinhado, verá como as leituras subsequentes são muito mais fáceis e produtivas. O sublinhado tem ainda a vantagem de permitir utilizar a memória visual para lembrar o texto que se apresenta assim diferenciado conforme o grau de relevância.

Nesta fase já deve ter uma ideia mais concreta do texto e da sua matéria. É o momento ideal para realizar um **ESQUEMA**. Para elaborar o esquema é geralmente útil olhar para o sublinhado já que em princípio serão as palavras que o sublinhado atribui maior importância que aparecerão no esquema. O esquema tem a vantagem de apresentar a matéria de forma simples, concisa e facilitar a utilização da memória visual.

No esquema a informação não está em texto corrido pelo que é mais fácil colocar a matéria por palavras próprias, o que implica compreensão e conhecimento dos conteúdos.

É o que se pretende na fase seguinte: **RESUMO**. Perante a informação esquematizada tente colocar a matéria em texto corrido de forma sintética e por palavras suas. Não se pretende que o resumo seja muito longo nem utilize as palavras do livro (para isso tínhamos antes o próprio manual). Deve utilizar

palavras que tenham algum significado para si e que pertençam ao seu vocabulário habitual. Evite “palavras caras” ou “chavões”, a menos que o carácter técnico e científico da matéria o implique.

Finalmente recapitule a matéria mentalmente. Imagine perguntas e responda a essas mesmas perguntas. Seja exigente nas perguntas que faz a si próprio e caso não saiba a resposta recorra ao manual.

Este trata-se apenas de um exemplo de método de estudo que pretende tornar a aprendizagem mais fácil e eficaz. É apenas um entre os muitos possíveis e procura reflectir os pressupostos que foram sendo mencionados. Poderá parecer que o fazer sublinhados, esquemas, resumos, etc.. são uma perda de tempo, sendo o tempo geralmente pouco, mas lembre-se que a aprendizagem depende da dedicação dos sujeitos, pelo que enquanto está a realizar todos estes esquemas e resumos está a codificar a informação de forma diferente com várias formas de aceder a matéria pretendida e a aumentar o seu grau de envolvimento.

Poderia substituir todos estes passos por várias leituras consecutivas, mas provavelmente ao fim de algumas leituras já estaria num género de eco mental em que as palavras simplesmente ecoavam como um disco riscado. Seja como for, evite deixar o estudo para o último momento. Todos sabemos como a pressão do último dia nos empurra para o estudo mas é importante adaptar a nova informação à preexistente e tal implica algum tempo.