





**Persona Cursos – Educacional**

**Este E-Book é gratuito.**

**A distribuição deste material é livre desde  
que seja feita sem alteração de seu  
conteúdo original.**

**Contato:**

**atendimento@personacursos.com.br**

**WhatsApp (14) 9 9760-4789**

**Associação**  
**Mnemônicos**  
**Método de Loci**  
**Revisão espaçada**  
**Mapas mentais**  
**Prática ativa**

Existem várias técnicas de memorização que podem ser úteis para melhorar a retenção de informações. Aqui estão algumas das técnicas mais populares:

Associação de lugares: Conecte as informações que você deseja memorizar a locais específicos que você conhece bem, como sua casa ou um trajeto que você faz com frequência. Imagine-se percorrendo esse lugar e associando cada informação a um local específico. Quando precisar lembrar, basta percorrer mentalmente esse trajeto e relembrar as informações associadas a cada local.

## Associação:

Esta técnica envolve associar informações que você deseja lembrar com algo familiar ou significativo. Você pode criar histórias, imagens ou metáforas para conectar as informações novas com algo que já esteja armazenado em sua memória.

Associação visual: Crie imagens mentais vívidas e visualmente impactantes para representar as informações que você deseja lembrar. Quanto mais incomuns ou surreais forem essas imagens, mais fácil será recordá-las. Tente conectar essas imagens a informações já conhecidas ou a objetos familiares para aumentar a associação.

Associação de histórias: Crie uma história envolvendo as informações que você deseja memorizar. Quanto mais vívida e cativante for a história, mais fácil será recordar as informações posteriormente.

Tente incorporar elementos emocionais, detalhes sensoriais e personagens para tornar a história mais memorável.

É importante ressaltar que a prática e a repetição também desempenham um papel fundamental na memorização. Ao utilizar a técnica de associação, é recomendável revisar as informações regularmente para fortalecer as conexões e reforçar a memória. Além disso, cada pessoa pode ter preferências e estilos de aprendizagem diferentes, portanto, é válido experimentar diferentes abordagens e encontrar aquela que melhor se adapta a você.

# Mnemônicos:

Os mnemônicos são dispositivos de memória que ajudam a lembrar informações complexas. Eles podem incluir acrônimos (siglas formadas pelas letras iniciais de palavras), acrósticos (frases em que a primeira letra de cada palavra forma um acrônimo) ou rimas.

Por exemplo, para lembrar a ordem dos planetas do Sistema Solar: "Meu Vovô Tem Muitas Joias, Só Usa Nove" (Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Netuno).

**Palavras-chave:** Essa técnica envolve a criação de associações entre palavras-chave e informações que você deseja lembrar. Pode ser útil ao aprender vocabulário estrangeiro. Por exemplo, para lembrar a palavra francesa "chapeau" (que significa "chapéu" em português), você pode criar uma imagem mental de um chapéu em formato de chá.

**Acrônimos:** São palavras formadas pelas letras iniciais de uma lista de itens que você deseja lembrar. Por exemplo, "ROY G. BIV" é um acrônimo usado para lembrar as cores do arco-íris (vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta).

**Acrosticos:** É uma frase em que cada palavra começa com a letra inicial de um item a ser lembrado. Por exemplo, para memorizar os planetas do sistema solar na ordem, você pode usar o acróstico "Meu Vovô Tem Marte, Vênus E Marte Juntos, Só Usado Nove".

A ideia por trás do Método de Loci é criar uma imagem mental de um local familiar, como uma casa ou um percurso que você conhece bem, e, em seguida, associar as informações que deseja lembrar a diferentes partes desse local.

Escolha um local familiar: Pode ser sua casa, seu escritório ou um trajeto que você percorre com frequência. É importante que você possa visualizar claramente os detalhes desse local em sua mente.

Divida o local em seções: Mentalmente, divida o local em várias seções ou pontos específicos. Por exemplo, se você escolher sua casa, pode dividir em sala de estar, cozinha, quarto, banheiro, etc.

Associe informações a cada seção: Agora, associe as informações que você deseja lembrar a cada seção. Por exemplo, se você precisa lembrar de uma lista de compras, pode imaginar um saco de mantimentos na sala de estar, uma caixa de cereais na cozinha e assim por diante.

Crie imagens vívidas: Faça as associações o mais vívidas e extravagantes possível. Quanto mais incomuns e emocionalmente impactantes forem as imagens, mais fácil será lembrar delas.

Faça um percurso mental: Para recuperar as informações, imagine-se caminhando pelo local e "encontre" as imagens associadas a cada seção. Reviva as imagens e as informações associadas a elas.



# Palácio da memória (ou Método de Loci):

Essa técnica envolve associar itens que você deseja lembrar com locais específicos em um ambiente familiar, como sua casa. Imagine-se caminhando por esse ambiente e coloque cada item a ser lembrado em um local específico. Quando precisar recuperar essas informações, basta "voltar" ao ambiente e visualizar cada local para lembrar dos itens.

# Revisão espaçada:

Estudos mostram que a revisão espaçada é uma técnica eficaz para a retenção de informações a longo prazo. Em vez de revisar tudo de uma vez, divida o material em pequenas seções e reveja-as em intervalos regulares ao longo do tempo. Isso ajuda a fortalecer a memória de forma mais eficaz do que revisões intensivas e concentradas.

**Organize o material:** Divida o conteúdo que você deseja memorizar em unidades menores e gerenciáveis, como tópicos, conceitos ou cartões de estudo.

**Estabeleça um cronograma de revisão:** Defina um cronograma para revisar o material ao longo do tempo. Comece revisando o material logo após o aprendizado inicial e, em seguida, agende revisões futuras em intervalos cada vez mais espaçados.

**Use intervalos de repetição:** Determine os intervalos de tempo entre as revisões com base na curva do esquecimento. A curva do esquecimento indica que a retenção de informações diminui ao longo do tempo, mas que revisões regulares podem ajudar a mantê-las na memória. Geralmente, os intervalos recomendados são de um dia, uma semana, um mês, três meses, seis meses e um ano.

**Revise de acordo com o cronograma:** Siga o cronograma estabelecido e revise o material no momento adequado. Use técnicas como flashcards, resumos ou perguntas e respostas para facilitar o processo de revisão.

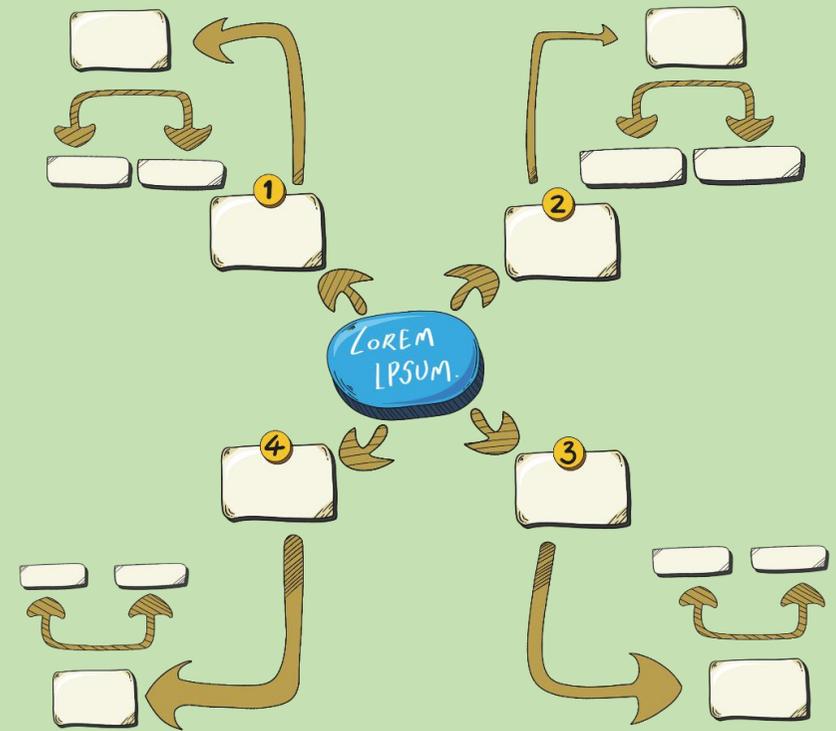
**A revisão espaçada é embasada por pesquisas científicas e pode ser aplicada a uma variedade de áreas de estudo, incluindo vocabulário de idiomas, fatos históricos, fórmulas matemáticas e muito mais. Existem também aplicativos e ferramentas online disponíveis que podem ajudar a implementar a técnica de revisão espaçada de forma mais eficiente.**

**Ajuste os intervalos de acordo com o desempenho:** Durante as revisões, preste atenção à sua capacidade de lembrar as informações. Se você lembrar facilmente, pode aumentar o intervalo até a próxima revisão. Se tiver dificuldade em lembrar, diminua o intervalo para reforçar a memória.

**Seja consistente:** A chave para o sucesso da revisão espaçada é a consistência. Faça revisões regulares de acordo com o cronograma estabelecido para obter os melhores resultados.

# Mapas mentais:

Os mapas mentais são diagramas visuais que ajudam a organizar informações de forma hierárquica. Eles são úteis para resumir conceitos complexos e visualizar a relação entre diferentes ideias. Ao criar um mapa mental, você está envolvendo diferentes áreas do cérebro na codificação e recuperação da informação, o que pode facilitar a memorização.



Determine o assunto ou tópico que você deseja memorizar. Pode ser qualquer coisa, desde conceitos acadêmicos até ideias para um projeto.

No centro do mapa mental, escreva a ideia principal ou o conceito central do seu tema. Isso pode ser uma palavra ou uma imagem que representa o tema.

A partir da ideia central, desenhe linhas ou ramos que se ramificam para fora, representando as principais subcategorias ou elementos relacionados ao tema. Esses ramos podem ser conectados a partir de círculos menores ou caixas.

A partir dos ramos principais, desenhe ramificações secundárias que representam subcategorias mais específicas. Essas ramificações secundárias podem ser conectadas a partir de linhas menores ou ramos menores.

Utilize cores diferentes e imagens relacionadas para destacar e enfatizar diferentes elementos do mapa mental. Isso ajuda a tornar o mapa mental mais visualmente estimulante e facilita a associação das informações.

Em vez de escrever parágrafos completos, use palavras-chave e frases curtas para representar ideias ou conceitos. Isso torna o mapa mental mais conciso e fácil de revisar.

À medida que você cria o mapa mental, tente encontrar conexões e associações entre os diferentes elementos. Isso ajuda a fortalecer os vínculos entre as informações e facilita a lembrança.

Após criar o mapa mental, revise-o regularmente para reforçar a memorização. Você também pode praticar a reprodução das informações do mapa mental sem olhá-lo para testar sua memória.

Cada pessoa tem sua própria forma de pensar e associar ideias. Portanto, personalize o mapa mental de acordo com sua própria estrutura mental e preferências.

Existem várias maneiras de criar um mapa mental, desde formatos mais estruturados e hierárquicos até abordagens mais livres e orgânicas. Experimente diferentes estilos e veja qual funciona melhor para você.

**Escolha um tema**

**Comece com uma ideia central**

**Adicione ramos principais**

**Adicione ramificações secundárias**

**Use cores e imagens**

**Utilize palavras-chave e frases curtas**

**Faça conexões e associações**

**Revise e pratique regularmente**

**Personalize o mapa mental**

**Experimente diferentes estilos de mapas mentais**

## Prática ativa:

A prática ativa refere-se ao envolvimento ativo com as informações que você está tentando memorizar. Em vez de apenas ler ou ouvir, tente explicar em voz alta o que você está aprendendo, fazer perguntas sobre o material e resolver exercícios práticos. A prática ativa ajuda a consolidar a memória e a reforçar as conexões neurais relacionadas às informações.

**Recapitulação:** Depois de ler um texto ou estudar um tópico, tente explicá-lo em suas próprias palavras. Isso ajuda a consolidar o conhecimento e identificar lacunas em sua compreensão.

**Resumos e esquemas:** Após a leitura de um material, escreva um resumo ou faça um esquema visual das informações principais. Isso ajuda a organizar o conteúdo e facilita a revisão posterior.

**Teste-se:** Faça testes práticos ou questionários sobre o material estudado. Isso ajuda a avaliar seu nível de compreensão e identificar áreas que precisam de mais revisão.

**Associação de informações:** Crie conexões entre os novos conceitos e o conhecimento prévio. Relacione as informações que você está estudando com exemplos concretos, histórias ou experiências pessoais. Isso ajudará a fortalecer as conexões neurais e facilitar a recordação.

**Ensine os outros:** A melhor maneira de realmente internalizar um assunto é ensiná-lo a outra pessoa. Explique o que você aprendeu para um colega de classe, amigo ou até mesmo para um animal de estimação imaginário. O ato de ensinar ajudará você a reter as informações de forma mais eficaz.

**Aplicação prática:** Procure oportunidades para aplicar o que você está aprendendo. Resolva problemas, faça exercícios práticos e procure situações do mundo real em que você possa usar o conhecimento recém-adquirido.

**Variedade de métodos de estudo:** Alterne entre diferentes métodos de estudo, como leitura, escrita, discussão e prática. Isso mantém o estudo mais interessante e estimula diferentes áreas do cérebro, o que pode melhorar a retenção de informações.

Lembre-se de que cada pessoa tem preferências e estilos de aprendizagem diferentes, portanto, é importante experimentar essas técnicas para descobrir quais funcionam melhor para você. Além disso, é sempre recomendado combinar essas técnicas com uma boa qualidade de sono, alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos e redução do estresse, pois todos esses fatores podem ter um impacto positivo na memória e no funcionamento cognitivo em geral.

**SEJA ASSINANTE PERSONA CURSOS E CONQUISTE SUA VAGA NO CSTAPM!!!**

INÍCIO NOTÍCIAS CONTEÚDO PROGRAMÁTICO QUESTÕES PROVAS VÍDEOS DÚVIDAS SOBRE ASSINAR CONTATO ENTRAR

Explosão de agressões contra policiais em 2023 preocupa especialistas em segurança pública *Gazeta do Povo. Saiba Mais*

Livro Gratuito explica o que é o trabalho escravo contemporâneo *Mafioso italiano mais procurado, Matteo Messina Denaro é preso Saiba Mais*

Nova Lei de Abuso de Autoridade - Aula I

Teste Atualidades História do Brasil Processo Penal

**Teste: LITERATURA PARA CSTAPM**

LITERATURA PARA CSTAPM: Baixe grátis livros que são cobrados no concurso. Memórias Póstumas de Brás Cubas / Os Lusíadas / Memórias de S. Sebastião / O Guarani

A Ilustre Casa de Ramires / O Guarani

Aula de Direito Penal

Aula de Direito Penal

**ATUALIDADES EM ÁUDIO**

NOTÍCIAS - Fique por dentro de assuntos importantes para a próxima prova.

Pesquisar

Notícias

Artigos

Questões

Plataforma de questões

Provas

Vídeos

Áudios

Novas Normas

Dúvidas

Nossos Professores

Contato

**ATUALIDADES E NOTÍCIAS**

**Desfile de 91 anos da Revolução Constitucionalista reúne grande público no Ibirapuera**

Persona Cursos 0

Governador Tarcísio de Freitas e autoridades públicas acompanham cerimônia em homenagem a combatentes paulistas de 1932. O desfile cívico-militar em

INÍCIO NOTÍCIAS CONTEÚDO PROGRAMÁTICO QUESTÕES PROVAS VÍDEOS DÚVIDAS SOBRE ASSINAR CONTATO ENTRAR

**Normas Administrativas de Interesse Policial Militar - Instruções**

Resolução questão 72-2019  
Persona Cursos 0

**Grátis** Aula III - I-16-PM - Instruções do Processo Administrativo da Polícia Militar  
Persona Cursos 0

**Grátis** Introdução I-15-PM  
Persona Cursos 0

**Grátis** Aula Atualização - I-16-PM - Instruções do Processo Administrativo da Polícia Militar  
Persona Cursos 1

Aula II - I-16-PM - Instruções do Processo Administrativo da Polícia Militar  
Persona Cursos 0

Aula IV - I-16-PM - Instruções do Processo Administrativo da Polícia Militar  
Persona Cursos 1

Aula I - I-16-PM - Instruções do Processo Administrativo da Polícia Militar  
Persona Cursos 0

**Legislação de Interesse Policial Militar**

Decreto 667/69 - Atualização  
Persona Cursos 2

Aula II - Parte I - Lei Complementar 893/01 (RDPM)  
Persona Cursos 0

Aula III - Decreto-Lei 667/69  
Persona Cursos 0

Aula II - Parte III - Lei Complementar 893/01 (RDPM)  
Persona Cursos 0

Aula I - Lei Complementar 893/01 (RDPM)  
Persona Cursos 0

Aula II - Parte II - Lei Complementar 893/01 (RDPM)  
Persona Cursos 0

Aula - Decreto 88.777/83  
Persona Cursos 0

Aula I - Decreto-Lei 667/69  
Persona Cursos 0

**ACESSE: [www.personacursos.com.br/pm](http://www.personacursos.com.br/pm)**