

Técnicas de Memória e de Estudo

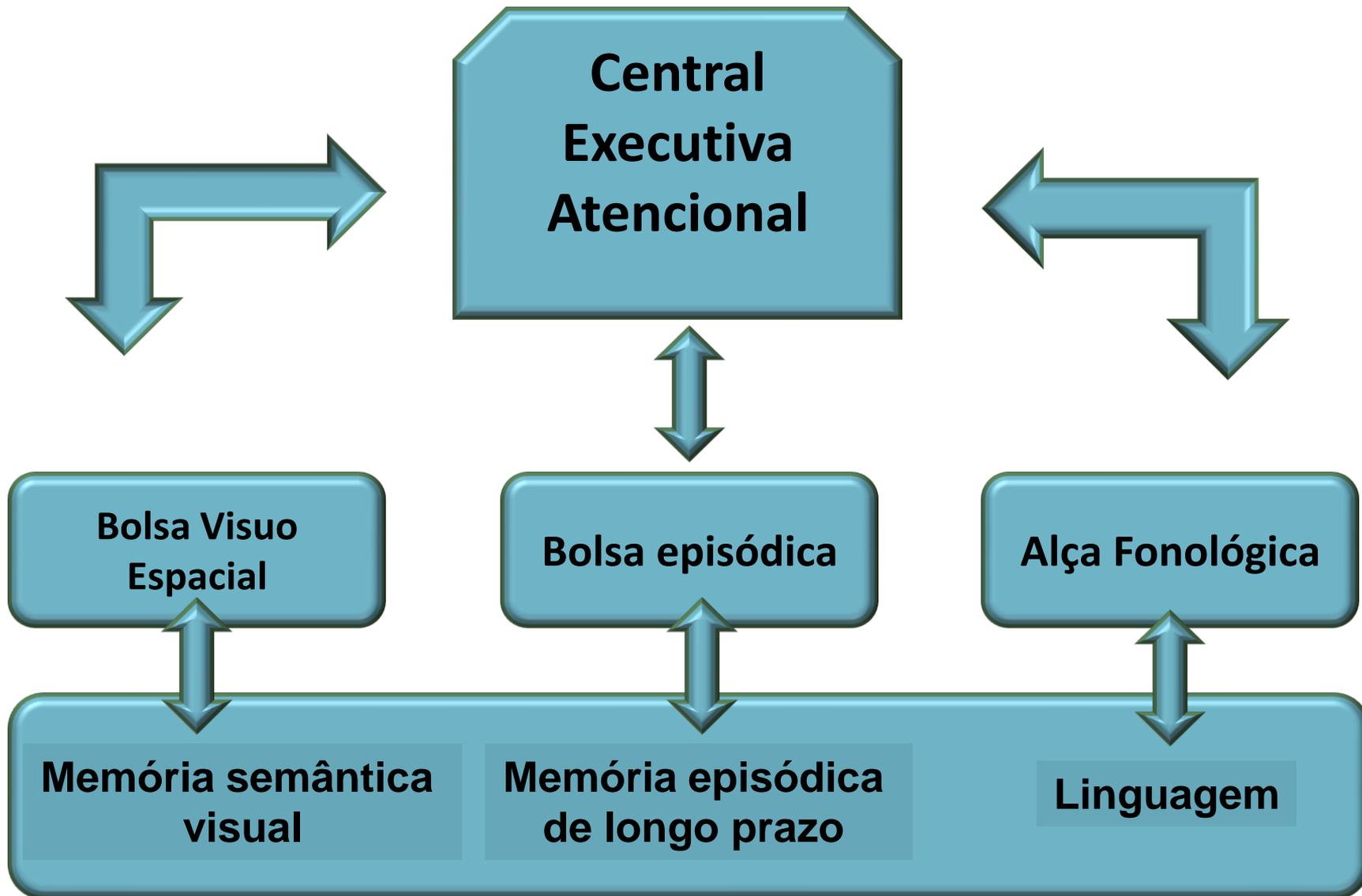
M.Sc. Prof.^a Viviane Marques

Fonoaudióloga, Neurofisiologista e Mestre em Fonoaudiologia
Coordenadora da Pós-graduação em Fonoaudiologia Hospitalar
Tutora da Residência de Fonoaudiologia do Hospital Universitário Gafreé Guinle
Chefe da Equipe de Fonoaudiologia do Hospital Universitário Gafreé Guinle
Diretora da Empresa de FONOVIM Fonoaudiologia Neurológica LTDA
Docente do Mestrado de HIV/AIDS UNIRIO
Presidente do Projeto Terceira Idade Saudável
<http://www.fonovim.com.br>

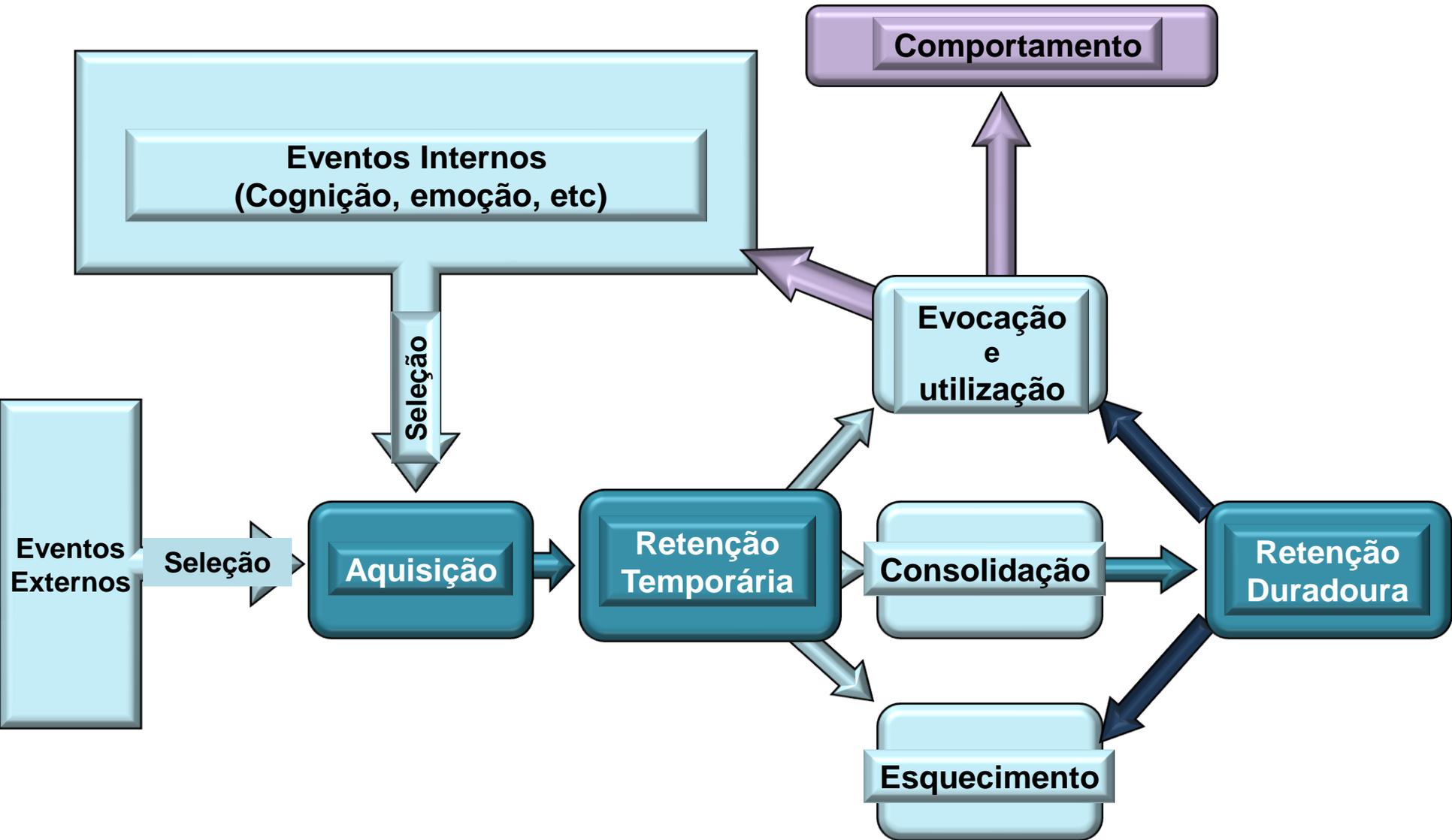
Como percebemos as informações?

Processo de formação das memórias

A memorização tem início todas as vezes que algo nos chama a ATENÇÃO e vai até o momento em que resgatamos essa “coisa” em forma de lembrança



ETAPAS DE AQUISIÇÃO DE MEMÓRIA





- **Motivação**

- **Percepção**
- **Atenção**

- **Treinamento**

Memória



MEMBRO DA REDE
ILUMNO

Motivação



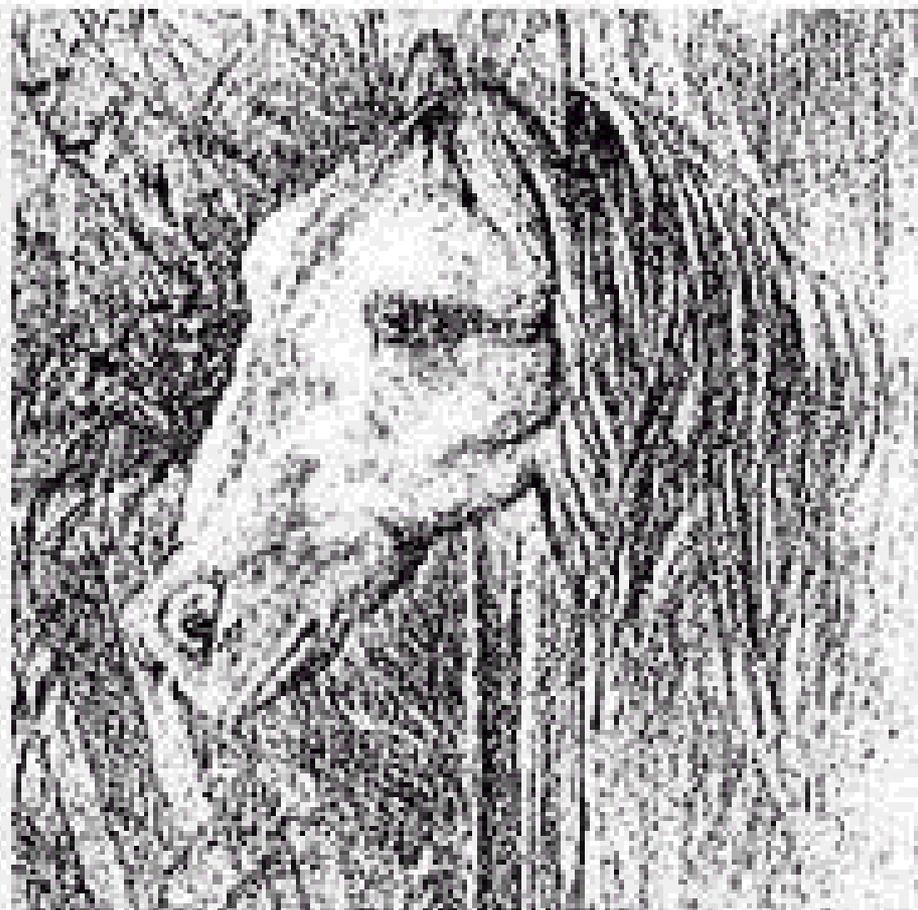
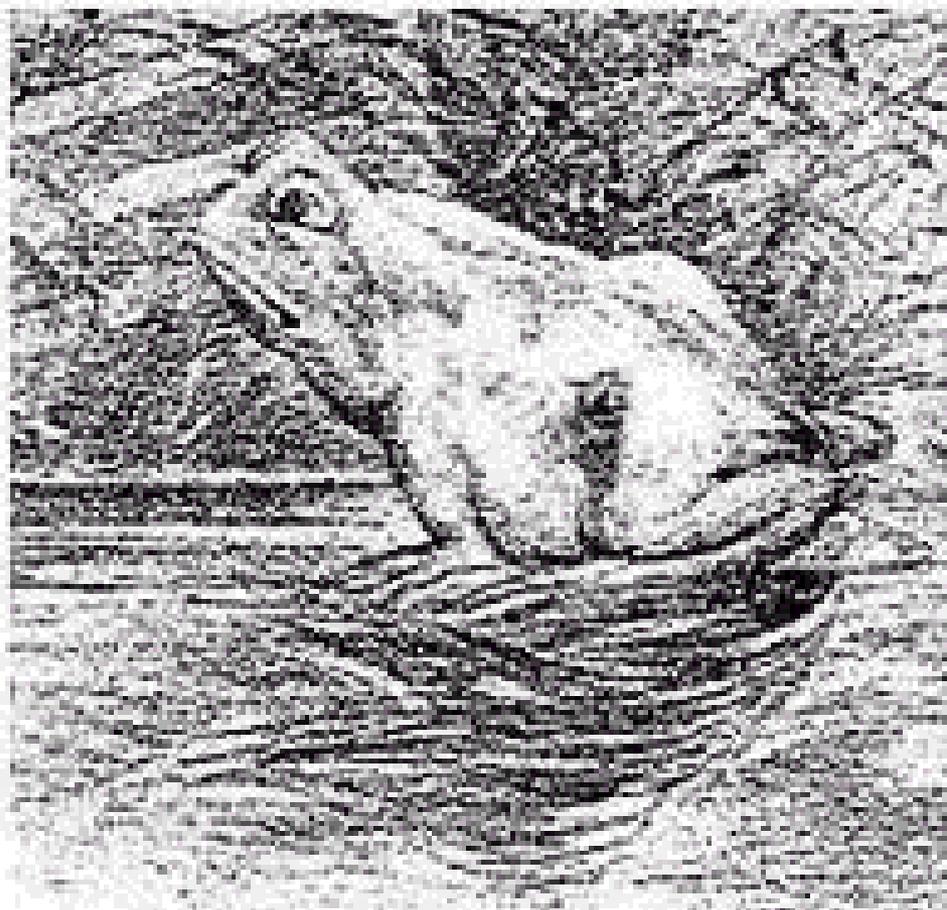
elRellano.com

DA REDE
ANG

Percepção

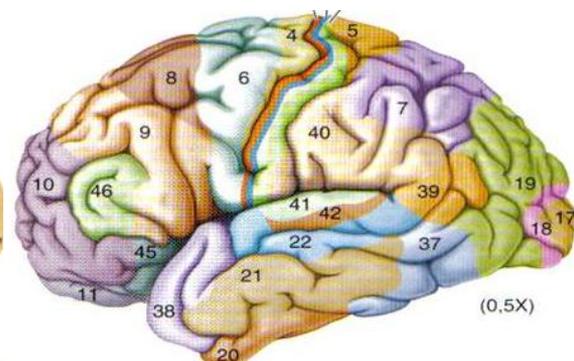
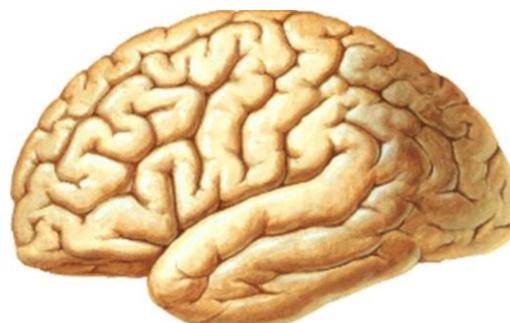
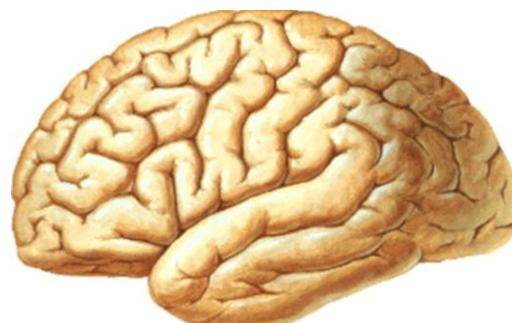
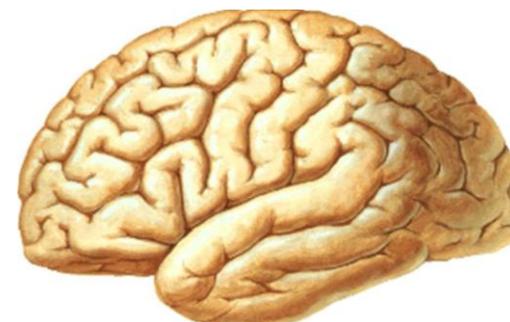
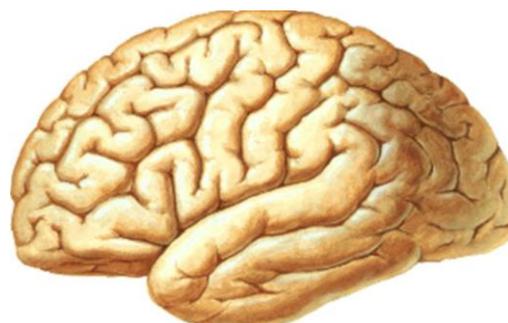
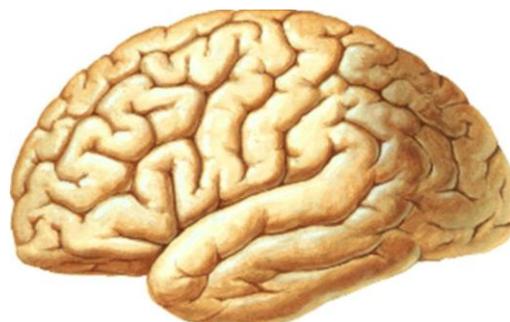
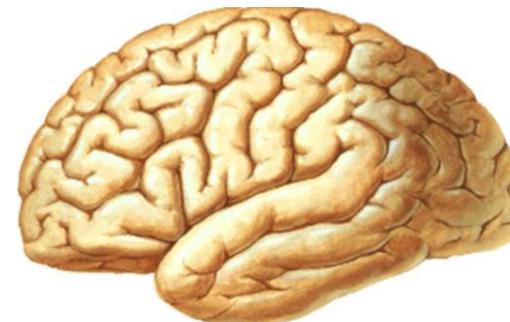
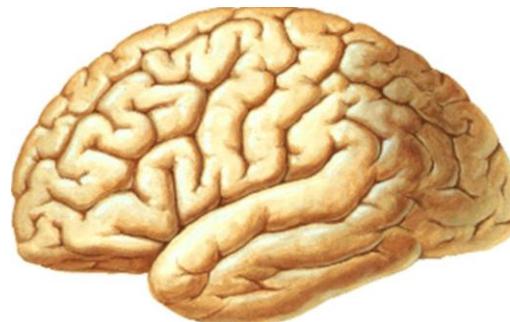
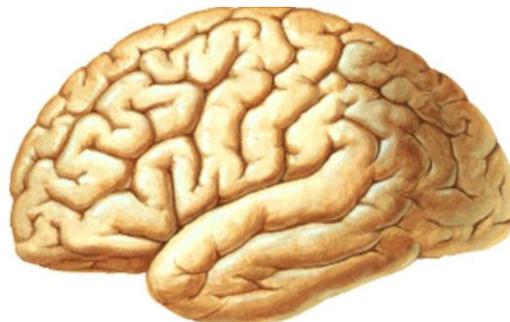












*Verificando a
atenção*

**O controle voluntário da
atenção apresenta um
componente consciente para
sua realização.**

AMARELO

AZUL

LARANJA

PRETO

VERMELHO

VERDE

ROXO

AMARELO

VERMELHO

LARANJA

VERDE

PRETO

AZUL

VERMELHO

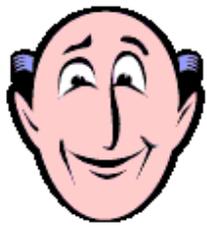
ROXO

VERDE

AZUL

LARANJA





Mente e Corpo

Atividades Físicas

Sono e Vigiãlia

Comportamento Emocional

Alimentação

Auto-estima

Pensamento Positivo

Ninguém é capaz de memorizar informações, as quais não acredita que seja capaz de memorizar.

Não pense numa maçã.

Não pense em um céu azul.

Não imagine você gordo.

CONDICIONAMENTOS

**Eu Quero
Eu Posso
Eu Consigo**

Memória Imediata
Memória de Fatos Recentes
Memória de Fatos Antigos
Memória Remota

**@ FON8@UD10L8GI@ É @ C1NÊC1@ QU3 T3M
C8MO OBJ3T8 D3 3TSUDO @ COMUINC@ÇÃ8
HMU@N@, N8 QU3 S3 R3F3R3 @O S3U
D3S3NVOVLIM3NT8, @P3RF3IÇO@M3NTO,
DITSÚBRI8S 3 DFI3R3NÇ@S, EM R3L@ÇÃ8 @OS
@SP3TC8S ENV8LIVD8S N@ FNUÇÃ8 @UIDITV@
P3RIÉFRIC@ 3 C3NRT@L, N@ FNUÇÃ8
V3STIUBL@R, N@ FNUÇÃO C8GINITV@, N@
LNIGU@G3M OR@L 3 ESRICT@, N@ F@L@, N@
FUÊLNCI@, N@ V8Z, N@S FNUÇÕ3S
OR8F@CI@IS 3 N@ D3LUGTIÇÃO.**

Técnica de estudo melhor aproveitamento das capacidades cerebrais.



Estudantes
diferentes



- 1. Imagine tudo que necessita memorizar***
- 2. Ofereça cor e movimento ao cérebro***
- 3. Saiba sempre a quantidade de informações que necessita memorizar***

ASSOCIAÇÃO DE IDÉIAS

⇒ VISUALIZAÇÃO

- Dar movimento as lembranças
 - Utilizar-se da imaginação
- O exagero e a diversão, auxiliam na memorização

4. Ambiente de estudo

5. Plano de Metas

6. Organização: forneça didática para seu cérebro – itens

7. Faça resumos, utilização de Palavras-chaves, cores e ilustrações

8. Técnica de títulos

9. Tempestade de idéias

**10. Informação entendida é
informação fixada.**

- 1. Procure dormir adequadamente, ou seja 8 horas diárias. O sono não é perda de tempo, é essencial para o desempenho físico e mental.**
- 2. A luz de uma estrela pode levar até 300 milhões de anos para ser vista na terra.**

3 . Como definição, a memória é a função mental de armazenamento de informações e experiências. É a capacidade humana de reter e evocar qualquer forma de conhecimento.

4. Passos básicos do processo de formação das memórias:

Percepção - Atenção

Armazenamento

Recuperação

***“PENSE NO BEM E O BEM
ACONTECERÁ!***

***VOCÊ É AQUILO QUE PENSA NO
DECORRER DOS SEUS DIAS”***

Joseph Murph

Obrigada pela atenção!

www.fonovim.com.br

vivianemarques@uva.br

FONOVIM Fonoaudiologia Neurológica LTDA