

Título original: *Explose ton score au collègue!*  
Autor: Éric Gaspar  
Copyright © Editions Belin/Humensis, 2015  
Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2018  
Tradução: Ana Cardoso e João Cardoso  
Ilustrações: Vivilablond  
Créditos fotográficos: pp. 13, 25, 84, Acquansù;  
p. 29, Shutterstock; e pp. 31, 32 e 33, Freepik  
Imagem da capa: *Shutterstock*  
Capa: *Sofia Ramos/Editorial Presença*  
Composição: *Ana Seromenho*  
Impressão e acabamento: *Multitipo, Artes Gráficas, Lda.*  
Depósito legal n.º 443696/18  
1.ª edição, Lisboa, setembro, 2018

Reservados todos os direitos  
para a língua portuguesa (exceto Brasil) à  
EDITORIAL PRESENÇA  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena  
info@presenca.pt  
www.presenca.pt

# Índice

**Introdução** 13

**Quero reter melhor a matéria!** 17

*Como armazenar melhor a informação*

**1 Melhoro a minha atenção** 18

Objetivo	19	O teste	20
A explicação da Ciência	21	Pratico	22

**2 Organizo as informações e os meus conhecimentos** 26

Objetivo	27	O teste	28
A explicação da Ciência	29	Pratico	31

**3 Recorro a comparações para reter melhor a matéria** 38

Objetivo	39	O teste	40
A explicação da Ciência	41	Pratico	42

**4 Outras técnicas para reter melhor a matéria** 48

Técnicas para me lembrar daquilo que o professor explicou	48
Técnicas para organizar as informações e os conhecimentos	50
Técnicas para evitar os erros recorrentes	51

**Quero estar mais bem preparado no dia D!** 53

*Como aceder à informação armazenada*

**1 Recorro à mnemónica** 54

Objetivo	55	Teste 1	56
A explicação da Ciência	57	Teste 2	58
A explicação da Ciência	59	Pratico	60

## **2** Divido cada tarefa em tarefas mais pequenas **70**

Objetivo	71	O teste	72
A explicação da Ciência	73	Pratico	74

## **3** Faço a gestão da minha ansiedade **82**

Objetivo	83	A explicação da Ciência	84
Pratico	85		

## **4** Técnicas para estar mais bem preparado no dia D **86**

Tento recordar-me da aula anterior antes de abrir o caderno	86
Estudo num ambiente adequado	87

## *Quero recordar-me durante mais tempo!*

**89**

### **Como consolidar a informação armazenada**

## **1** Memorizo fazendo-me perguntas **90**

Objetivo	91	O teste	92
A explicação da Ciência	93	Pratico	94

## **2** Distancio-me do contexto do estudo **100**

Objetivo	101	O teste	102
A explicação da Ciência	103	Pratico	104

## **3** Outras técnicas para me recordar durante mais tempo **106**

## **Soluções** **111**

# 1 Melhorar a minha atenção

## A palavra aos alunos

É verdade, muitas vezes falo com os colegas do lado durante as aulas, mas consigo ouvir o professor ao mesmo tempo.



Não consigo ficar concentrado numa coisa durante muito tempo e isso cansa-me.

Anseio pelo fim das aulas. Por isso, estou sempre a olhar para o relógio.



Quando o professor diz algo que me leve a pensar noutra coisa, perco o fio à meada.



Acho as perguntas do professor muito difíceis, não lhe respondo logo e pergunto aos colegas do lado.

## A palavra aos pais

Aconselho a minha filha, que está a entrar para o 2.º ciclo, a ouvir bem o que os professores dizem e a não falar com os colegas do lado, mas sei que não será sempre assim. Eu própria, quando andava na escola, não estava sempre atenta e isso não me impediu de ter êxito nos estudos e na vida.



Eu digo ao meu filho de 11 anos que saber estar atento ser-lhe-á útil durante o resto da vida, a começar pela condução de um automóvel, em que a desatenção poderá originar acidentes graves. É, por isso, importante que ele comece a praticar a atenção na escola!





## Quero estar mais atento

- ↳ **Muitas vezes, quando o professor pede «um pouco de atenção, por favor»,** os alunos traduzem-no apenas por «calem-se, por favor». Tal é, efetivamente, necessário, pois para o cérebro é muito, muito difícil **dar atenção a duas tarefas da mesma natureza** (como ouvir o professor e o colega do lado em simultâneo). Mas isto não chega. Não é só por nos calarmos que daremos mais atenção.
- ↳ **Estar atento é uma verdadeira arte.** É necessário sabermos:
- **que a atenção oscila** de um momento para o outro devido aos pensamentos que nos invadem em cada instante;
  - **que existem vários tipos de atenção:** aquela em que conseguimos deitar o olho ao bebé enquanto arrumamos alguma papelada (designada por «vigilância»); aquela em que queremos escutar alguém numa situação concreta (designada por «atenção seletiva»); aquela em que pretendemos ouvir a pessoa em questão, mas também os mexericos de alguém a um metro ao nosso lado (designada por «atenção partilhada»); e aquela em que estamos completamente absorvidos por uma pessoa ou situação (designada por «concentração»);
  - **que é cansativo permanecer atento,** seja qual for o tipo de atenção, e que não é culpa nossa se isso acontecer, MAS o truque é saber como regressar rapidamente a um estado de atenção assim que alguém sente que está desatento.
- ↳ **Resumindo, estar atento é, desde logo, sabermos que tipo de resposta** teremos de dar «à informação que recebemos» (algo para memorizar, porque seremos questionados sobre ela, por exemplo) e interrompermos, no mesmo instante, as informações parasitas (colegas do lado a conversar). Se as interferências, ainda assim, persistirem, poderemos dizer logo «stop!» (ex.: dizendo rapidamente ao colega do lado que queremos ouvir o professor).
- ↳ **E, por fim, gerir a «fadiga da atenção»** sabendo desde logo se (por exemplo) bastará uma atenção seletiva em vez de optarmos pela concentração (quando o professor apresenta alguns exemplos daquilo que antes falou) ou o contrário (se o professor fala de uma matéria nova que considera importante). Ou seja, alternamos as velas do nosso navio em função das alterações do vento!...

## O teste

**Apanhaste uma aborrecida gripe, sentes-te muito cansado e febril e estás numa sala de espera a aguardar uma consulta médica. Observa bem a figura seguinte durante trinta segundos e depois tapa-a com a mão... Vejamos a que é que o teu cérebro prestou atenção... Para tal, sem olhares de novo para a figura, responde às perguntas que se seguem.**



### 1. Há pessoas na sala?

- Quantas?
- Quantas senhoras?
- Quantos homens?
- Quantas crianças?
- Quantas pessoas estão sentadas?
- Quantas pessoas estão em pé?

### 2. Ainda há cadeiras livres?

- Quantas?
- As cadeiras são todas da mesma cor?
- De que cor é o vaso com uma pequena planta?

### 3. De que cor são as paredes?

- Há algo pendurado nas paredes?

### 4. Que faz cada uma das pessoas enquanto aguarda a consulta?

- Qual é a cor dos seus cabelos?
- Quantas têm cabelo curto?
- Quantas trazem casaco?

**Observa de novo a figura e, das dezassete questões apresentadas, contabiliza quantas respostas acertaste.**

- Quantas acertaste? Sete? Oito? Nove?... Mais? Menos?
- De qualquer forma, não se aproximou muito das dezassete, pois não?!...



## A explicação da Ciência

↳ **Contrariamente ao que muitas pessoas pensam, a atenção é limitada.** O cérebro não consegue analisar todas as informações que lhe chegam, caso contrário morreríamos com um esgotamento energético. Assim, em cada instante, o nosso cérebro faz uma seleção em que privilegia um alvo principal. Não conseguimos, por isso, estar atentos a tudo, e ainda menos com a mesma dedicação.

No pequeno teste que acabaste de fazer, o teu cérebro observou, contudo, todos os pormenores refletidos nas perguntas, mas decidi tratá-los com um baixo nível «de atenção» (ou seja, e para simplificar, «não se demorar neles»). Ora, **para memorizar uma informação, o cérebro tem necessidade de «lhe prestar atenção».** E não poderá ser num curto espaço de tempo, senão perde-a.

↳ **Em alguns casos, não teremos de fazer grande esforço, pois a informação que temos pela frente é suficientemente atrativa ou nova** e o cérebro deteta desde logo algo pouco habitual. Por exemplo, se na figura da sala de espera do médico tivéssemos acrescentado um canguru a aguardar consulta, tu terias notado imediatamente! Por ser demasiado descabido numa sala de espera.

↳ **Por vezes, temos de ser nós próprios a decidir, voluntariamente, prestar atenção** para termos a certeza de que a informação é analisada. Esta situação sucede, como é evidente, quanto mais nos sentirmos motivados ou conhecermos antecipadamente a pergunta que nos apresentarão (isto é, quando sabemos a que deveremos prestar atenção desde os primeiros décimos de segundo).

↳ **Neste livro, terás de «ficar atento»** em todos os testes. Se permaneceres atento ao longo das atividades que se seguem, **ficarás convicto da eficiência de todas estas técnicas metodológicas, que recorrem, alternadamente, à atenção voluntária e à atenção involuntária...**