

10

## Memória de longo prazo

### Transcrição

Como podemos fazer com que memórias de longo prazo? Conhecemos alguns estudos sobre o poder da revisão, combinar diferentes métodos de aprendizagem, prática continuada e assim por diante.

Nesta aula, aprenderemos mais um pouco de neurociência para fazer com que o cérebro de fato crie memórias de longo prazo.

Aprendizagem é o processo de adquirir informação para memória de longo prazo, juntar diferentes blocos de conhecimento e saber aplicá-los. Não se trata, portanto, de decorar uma informação.

O conhecimento é construído, portanto, de diversos blocos, como tijolos em uma grande parede. Como uma parede, ele precisa de tempo para ser construído e desmentido. Se simplesmente jogamos cimento e tijolos de maneira desordenada e rápida, não teremos um muro consistente.

Precisamos integrar diferentes conhecimentos e saber aplicá-los. Pense em uma receita culinária: primeiro aprendemos a cortar o tomate, depois a cebola, então a fazer refogados e, por fim, criamos um molho.

Precisamos de algumas ideias de impacto para colocar nossos saberes em prática. Devemos desconstruir uma habilidade em sub-habilidades, pequenas partes a serem aprendidas.

Esses pequenos blocos de conhecimento são chamados de **chunks**, grupos de informação, parecidas, simples de lembrar e facilmente absorvidos. Ao fim, juntamos os blocos e criamos aprendizados mais complexos.

Como podemos montar esses blocos? Tomemos como exemplo as palavras. Existem alguns tipos diferentes de palavras: substantivos, verbos, preposições e conjunções são alguns deles. Existem, ainda, tipos de frases: afirmativas, interrogativas e etc.

Depois que aprendemos as palavras, podemos combiná-las e formar frases. Em seguida podemos formar orações, e então parágrafos com histórias, reflexões explicações.

Essa é uma lógica que pode ser aplicada a tudo, matemática, linguagem de programação, marketing, comunicação e assim por diante.

Como gravar um bloco? Precisamos de foco para estudar, não é possível aprender tudo de uma vez, precisamos organizar os blocos de maneira estrutural e esperar a sedimentação.

Devemos conhecer o contexto de utilização daquele conhecimento, em que vamos aplicar o que sabemos? Essa é uma pergunta de precisamos saber responder.

Assimilar a outros blocos de conhecimento e então gerar impacto real em um projeto específico.

Precisamos conseguir aplicar o que sabemos de maneira autônoma. No começo, claro, todos precisamos de tutores, mas devemos ser capazes de caminhar sozinhos com o tempo.

Por isso a importância do modelo difuso de aprendizagem, fazer revisões e explorar diferentes formatos em diferentes momentos.

Para fechar essa aula, a palavra chave é **disciplina!**