

MÉTODO DE ESTUDO COM EVIDÊNCIA

Memória de Prova: amostra grátis

Capítulo 1: por que você esquece o que estudou

Material digital de uso pessoal. Proibida a revenda ou redistribuição.



Material educacional independente, sem vínculo com órgãos públicos, bancas examinadoras ou editais. As técnicas deste material se apoiam em pesquisas sobre memória e aprendizagem, mas funcionam de forma diferente para cada pessoa: o resultado depende da sua dedicação e da sua preparação. Não prometemos nem garantimos aprovação, nota ou prazo.

1. Por que você esquece

É quinta-feira, nove e meia da noite. Você chegou do trabalho, jantou rápido e abriu o PDF de Direito Administrativo na mesa da cozinha. Hoje é dia de revisar atos administrativos. Você já estudou esse assunto há três semanas, com videoaula, resumo e marca-texto amarelo.

Você começa a reler. As frases parecem conhecidas. "Isso eu já vi." Os grifos estão lá, as setas também. Em quarenta minutos você passa por tudo e sente que está em dia.

No sábado, você abre um bloco de questões do mesmo assunto. Na terceira questão, a banca pergunta a diferença entre anular e revogar um ato. Você reconhece as duas palavras, sabe que já leu sobre isso, mas não consegue dizer qual é qual. Erra. Erra também a quinta e a oitava. Aquela sensação de "eu sabia isso" vira um incômodo: para onde foram as horas de estudo?

A cena é fictícia, mas quem estuda depois do expediente costuma se reconhecer nela. Este capítulo explica o que aconteceu ali. A explicação tem três partes: o esquecimento é natural e tem um

formato previsível; o cérebro nos engana sobre o que sabemos; e as técnicas mais usadas são justamente as que rendem menos. A boa notícia vem no fim, e ela é o motivo deste guia existir.

O esquecimento tem um formato

A primeira pessoa a medir o esquecimento de forma sistemática foi o alemão Hermann Ebbinghaus, em 1885. Ele fez um experimento consigo mesmo. Decorava listas de sílabas sem sentido, como "DAX", "BUP" e "ZOL", e depois media quanto esforço economizava ao decorar a mesma lista de novo, após intervalos diferentes.

Esse é um detalhe que quase ninguém conta. Ebbinghaus não mediu "quanto ele lembrava". Ele mediu a **economia na reaprendizagem**. Funciona assim: se aprender uma lista custou 25 repetições e, dias depois, reaprender custou 20, a economia foi de 5 repetições, ou 20%. Quanto maior a economia, mais da memória original ainda estava lá, mesmo que ele não conseguisse recitar a lista.

Em 2015, os pesquisadores Murre e Dros repetiram o experimento com um participante que dedicou cerca de 70 horas à tarefa. Os números ficaram muito parecidos com os originais.

Intervalo	Ebbinghaus (1885)	Réplica (Murre e Dros, 2015)
20 minutos	58%	55%
1 hora	44%	41%
9 horas	36%	37%
1 dia	33%	36%
2 dias	28%	26%
6 dias	25%	20%
31 dias	21%	4%

Os valores são de economia na reaprendizagem, não de "quanto a pessoa lembrava".

Olhe para a forma da curva, não para os números isolados. A economia cai muito nas primeiras horas e no primeiro dia. Depois, a queda fica mais lenta. Essa é a lição que se sustenta há mais de um século: **o esquecimento é rápido no começo e desacelera com o tempo.**

Cuidado: Você já deve ter visto frases como "você esquece 70% do que estudou em 24 horas". Esses dados não dizem isso. Primeiro, eles medem economia na reaprendizagem, e não a porcentagem que você lembra. Segundo, o material era de sílabas sem sentido, que se esquecem mais rápido do que um conteúdo que você entende. Terceiro, cada estudo teve um único participante. Use a curva para entender o formato do esquecimento, não para calcular quanto você vai perder de uma aula.

Mesmo com essas ressalvas, a curva traz duas mensagens práticas. A primeira: se você não fizer nada, a maior perda acontece logo, nos primeiros dias. Por isso a primeira revisão deve vir cedo. A segunda: mesmo quando você "não lembra", algo ficou. Reaprender custa menos do que aprender do zero. O tempo que você investiu não foi perdido. Ele só não está acessível na hora da prova.

E é aí que entra a pergunta certa. Não é "como parar de esquecer", porque esquecer faz parte de como a memória funciona. A pergunta é: **o que faz uma lembrança ficar acessível por mais tempo?** A pesquisa tem respostas bem sólidas para isso, e elas estão no próximo capítulo. Antes, é preciso entender por que quase todo mundo erra na hora de escolher como estudar.

A ilusão de que você sabe

Volte à cena do começo. Na releitura de quinta-feira, tudo parecia familiar. Você tinha a sensação clara de que sabia o conteúdo. No sábado, diante da questão, a sensação não se confirmou.

Isso tem nome. Os pesquisadores chamam de **ilusão de fluência**, ou ilusão de competência. Quando um texto parece fácil e familiar, o cérebro interpreta essa facilidade como sinal de que você domina o assunto. Só que **reconhecer não é o mesmo que lembrar**.

Reconhecer é ver a informação na sua frente e pensar "conheço isso". Lembrar é tirá-la da cabeça sem nada na frente. A prova pede a segunda coisa.

Bjork, Dunlosky e Kornell (2013) reuniram as evidências sobre esse problema numa revisão ampla. A conclusão é que estudantes, em geral, têm uma ideia equivocada de como aprendem. Julgam o próprio estudo por sensações, como "a aula ficou clara" ou "o texto fluiu", e por isso escolhem mal o que fazer.

Evidência: Roediger e Karpicke (2006) pediram a estudantes que lessem textos e depois fizessem uma de duas coisas: reler o texto ou fechar o material e escrever tudo o que lembravam. No teste feito 5 minutos depois, quem releu foi melhor. Nos testes feitos 2 dias e 1 semana depois, quem tinha se testado lembrava bem mais. A técnica que parece melhor na hora não é a que dura.

Esse resultado explica muita frustração. Reler dá um retorno imediato e agradável. Você termina a sessão se sentindo preparado. Testar-se é desconfortável: você trava, erra, descobre lacunas. Parece que está indo pior. Mas é justamente esse esforço que faz a memória durar.

Outro estudo mostra como a ilusão é teimosa. Kornell e Bjork (2008) ensinaram participantes a reconhecer o estilo de diferentes pintores. Parte das pinturas vinha agrupada por artista, parte vinha misturada. Os participantes aprenderam mais com as misturadas. Mesmo assim, depois do teste, a maioria dos participantes continuava achando que estudar agrupado tinha funcionado melhor para eles. O resultado estava na frente deles, e a sensação falou mais alto.

Hoje há muitos exemplos dessa ilusão na rotina do concurseiro:

- assistir à videoaula em velocidade acelerada e "entender tudo";
- ler o comentário do professor na questão e pensar "ah, claro, é isso";
- olhar o resumo colorido e sentir que o assunto está fechado;
- reler a lei seca e achar cada artigo familiar.

Em todos esses casos, você está reconhecendo, não lembrando. Entender uma explicação enquanto ela está na tela é importante, mas é só o primeiro passo.

Na prática: Adote uma regra simples para julgar o que você sabe. **Só conta como sabido o que você consegue recuperar, sem olhar, depois de pelo menos um dia.** Se você ainda não testou, você ainda não sabe se sabe.

Por que reler e grifar rendem pouco

Se reler e grifar funcionam tão mal, por que quase todo mundo estuda assim? Justamente por causa da ilusão de fluência. São técnicas que dão sensação de progresso. O texto fica cada vez mais conhecido, as páginas ficam coloridas, e parece que o trabalho foi feito.

Karpicke, Butler e Roediger (2009) perguntaram a 177 universitários como eles estudavam. A estratégia mais citada foi reler as anotações ou o livro. Poucos se testavam. Ou seja, a técnica menos eficiente era a mais usada.

Evidência: Em 2013, Dunlosky e colegas publicaram uma revisão grande sobre técnicas de estudo muito comuns. Reler e grifar ficaram entre as de **baixa utilidade**. Uma meta-análise mais recente (Ponce, Mayer e Méndez, 2022) encontrou que o grifo feito pelo próprio aluno ajuda um pouco a memória, mas não melhora de forma significativa a compreensão do texto.

Isso não quer dizer que reler e grifar sejam proibidos. Quer dizer que eles não podem ser o centro do seu estudo. O problema não é o marca-texto em si. É gastar a maior parte das suas poucas horas numa atividade que dá pouco retorno, enquanto as técnicas que funcionam ficam de fora.

Resumos entram numa situação parecida. Dunlosky e colegas também classificaram o resumo como de baixa utilidade, porque o efeito depende muito de a pessoa saber resumir bem. Um resumo que copia frases do texto é quase uma releitura. Já um resumo feito **de memória**, depois de fechar o material, vira outra coisa: vira um teste.

Existe um jeito de aproveitar essas ferramentas sem cair na armadilha.

Na prática: Grife pouco e só na primeira leitura, para marcar o que vai virar pergunta depois. Releia **depois** de tentar lembrar e errar, e não antes. Se for fazer resumo, feche o material primeiro e escreva o que lembra. Só então confira e complete.

Pense de novo na cena do início. Os quarenta minutos de releitura de quinta-feira não foram inúteis, mas foram o jeito mais caro de revisar. Se a mesma pessoa tivesse fechado o PDF e tentado escrever, de cabeça, a diferença entre anular e revogar, teria descoberto a lacuna na quinta. Teria conferido a resposta, corrigido o erro e chegado ao sábado com a informação mais firme.

Esquecer não é defeito seu

Muita gente que estuda para concurso conclui, depois de cenas como a do começo, que tem "memória ruim" ou que "não nasceu para isso". A pesquisa aponta em outra direção.

Todo mundo esquece, e o esquecimento tende a seguir o mesmo formato: rápido no começo, mais lento depois. O que muda de uma pessoa para outra é, em grande parte, **o que ela faz** entre o primeiro contato com o conteúdo e o dia da prova. Quem relê sempre recebe a sensação de domínio e pouca retenção. Quem se testa, em dias diferentes, recebe desconforto na hora e mais retenção depois.

Os pesquisadores Bjork e Bjork (2011) chamam isso de **dificuldades desejáveis**. São condições que deixam o estudo mais difícil e mais lento no momento, mas melhoram a lembrança a longo prazo. Testar-se, espaçar as revisões e misturar assuntos parecidos são exemplos. Elas parecem piores durante o estudo. Funcionam melhor na prova.

Por isso, se você trava ao tentar lembrar um artigo, isso não é sinal de fracasso. É o momento em que a memória está sendo trabalhada. O erro num autoteste feito em casa é o erro mais barato que existe. Ele acontece antes da prova, mostra exatamente o que falta e ainda fortalece a lembrança quando você confere a resposta.

A boa notícia: a memória responde a como você estuda

Aqui está a parte mais importante. Se a quantidade de horas fosse tudo, a solução seria estudar mais, e quem trabalha oito ou nove horas por dia estaria em desvantagem permanente. Mas a pesquisa mostra que **como** você estuda pesa muito.

Duas técnicas têm a base mais sólida da psicologia cognitiva aplicada ao estudo: a **prática de recuperação**, que é tirar a informação da cabeça sem olhar, e a **prática espaçada**, que é distribuir as revisões em dias diferentes. Dunlosky e colegas (2013) classificaram as duas como de **alta utilidade**. E não se trata de um achado isolado de laboratório. Uma revisão de Yang e colegas (2021), com 222 estudos e cerca de 48 mil estudantes em salas de aula reais, encontrou efeito consistente do uso de testes sobre o desempenho acadêmico.

Existem outras técnicas com evidência moderada que completam o quadro: misturar tipos de questão parecidos, perguntar "por quê?" e explicar para si mesmo cada passo. Juntas, elas formam os quatro motores do próximo capítulo.

Nada disso exige horas a mais. Exige trocar parte do tempo que hoje vai para releitura por atividades que dão mais retorno. Na prática, é uma troca de método, não de esforço. O capítulo 3 mostra como fazer essa troca numa sessão de 60 a 90 minutos, e numa versão de 25 minutos para os dias em que o cansaço vence.

Vale ser honesto sobre o que a pesquisa não promete. Os estudos mostram médias de grupos, com materiais e provas específicos. Eles não dizem quanto a sua nota vai mudar, nem garantem resultado em concurso. O que eles mostram, de forma consistente, é que algumas formas de estudar ajudam a lembrar por mais tempo do que outras. Seu resultado depende também da sua base, do seu tempo disponível e da prova que você vai fazer. O que está nas suas mãos é usar bem as horas que você tem.

Se você tirar uma única ideia deste capítulo, que seja esta: **a sensação de "já sei" não é uma boa medida.** A medida confiável é tentar lembrar, sem olhar, dias depois. Todo o método deste guia foi construído em cima dessa ideia.

Resumo:

- O esquecimento é rápido no começo e desacelera depois. A primeira revisão deve vir cedo.
- A curva de Ebbinghaus mede economia na reaprendizagem de sílabas sem sentido, com um participante por estudo. Ela mostra o formato do esquecimento, não quanto você esquece de uma aula.
- Reconhecer não é lembrar. A sensação de familiaridade engana (ilusão de fluência).
- Rer e grifar dão sensação de domínio, mas rendem pouco. Use-os pouco e depois de tentar lembrar.
- A memória responde ao método: testar-se e espaçar as revisões estão entre as técnicas com mais evidência na pesquisa.