

Otimize seu aprendizado: Resenha do livro

Outsmart Your Brain: Book review

Luiza Zanella Gusmão¹; Roberta Ekuni²

DOI: 10.51207/2179-4057.20260015

Willingham, D.T. (2024). *Otimize seu aprendizado: 94 dicas práticas para aprender mais rápido e fixar o conhecimento*. Editora Sextante.

O livro *Outsmart Your Brain: why learning is hard and how you can make it easy*, publicado no Brasil com o título *Otimize seu aprendizado: 94 dicas práticas para aprender mais rápido e fixar o conhecimento*, aborda estratégias para aprimorar a aprendizagem de forma prática. De autoria do Dr. Daniel T. Willingham, psicólogo cognitivo, professor da Universidade da Virgínia e influente pesquisador da área da ciência da aprendizagem, a obra é direcionada a estudantes, mas, ao final de cada capítulo, apresenta também breves instruções voltadas a professores.

A obra tem caráter de divulgação científica, visando a disseminar estratégias práticas para a melhoria dos processos de ensino e aprendizagem. Muitas recomendações são baseadas em evidências científicas associadas a instruções didáticas. No entanto, o autor também dá recomendações e deixa claro quais apontamentos são meros conselhos e quais indicações são baseadas em evidências científicas. Seu diferencial é oferecer dicas aplicáveis à aprendizagem do aluno, abordando fatores comportamentais e cognitivos.

O livro expõe orientações sobre como identificar as dificuldades dos alunos e propõe soluções práticas. Muitas das estratégias podem ser utilizadas por profissionais que trabalham com educação, tais como psicólogos, psicopedagogos e professores.

O objetivo é auxiliar os alunos a lidar com dificuldades provenientes do processo de estudo e a melhorar a retenção das informações aprendidas. Prática de estudo espaçada, revisão do conteúdo baseada no lembrar (evocação, *retrieval*) e organização do material são algumas das técnicas discutidas ao longo da obra. *Otimize seu aprendizado* também enfatiza que variáveis emocionais podem afetar a aprendizagem, tais como autoconfiança e ansiedade.

O conteúdo da obra está alinhado com o que preconiza o Código de Ética do Psicopedagogo (Associação Brasileira de Psicopedagogia, 2019), especialmente no que se refere à intervenção psicopedagógica como prática orientada pelo conhecimento sobre a aprendizagem e pela compreensão indissociável entre processos, dificuldades e potencialidades de sujeitos e sistemas. Nessa perspectiva, as técnicas apresentadas no livro reforçam a importância de um trabalho psicopedagógico que promova a autonomia e a autoconfiança do estudante ao longo de sua formação.

No primeiro capítulo, “Como entender uma aula”, o autor discute que a compreensão não depende apenas das variáveis referentes à qualidade do ensino, mas também das estratégias de escuta e preparação dos alunos. Para que as informações se tornem conhecimentos de longa duração, são introduzidas técnicas para preparação antecipada: identificar a estrutura da aula, evitar distrações e engajar-se ativamente, realizar anotações eficientes e revisar o material após a aula.

Trabalho realizado na Universidade Estadual de Londrina. Departamento de Psicologia Social e Institucional, Londrina, PR, Brasil.

Conflito de interesses: As autoras declaram não haver.

1. Luiza Zanella Gusmão - Graduada em Psicologia pela Universidade Estadual de Londrina, Londrina, PR, Brasil. 2. Roberta Ekuni - Doutora em Ciências; Universidade Estadual de Londrina, Londrina, PR, Brasil.

O segundo capítulo, “Como fazer anotações da aula”, destaca que fazer anotações das aulas auxilia na compreensão do assunto. Para isso, orienta-se: organizar as anotações de forma estruturada, concentrar-se nos pontos principais, economizar tempo de escrita por meio de abreviações, revisar as anotações adicionando detalhes e reforçar a memória conectando as anotações com conhecimentos que já se possui.

O terceiro capítulo, “Como aprender com atividades práticas e laboratoriais”, mostra orientações de como aprender com experiências práticas de aprendizagem, tais como laboratórios, demonstrações e atividades práticas. Essas experiências são de grande valor, desde que seu objetivo seja compreendido com clareza. Ademais, é necessário relacionar a atividade com a teoria, bem como fazer perguntas para esclarecer o que não foi compreendido. Por fim, o aluno deve tentar aplicar o conteúdo aprendido em diferentes contextos, refletindo se a prática leva ao objetivo que quer alcançar.

No quarto capítulo, “Como reorganizar suas anotações”, o foco é a revisão e a reorganização das anotações logo após a aula. O aluno deve preencher lacunas, criando sínteses das próprias anotações para reforçar o conhecimento. Podem-se utilizar representações visuais para visualizar os conceitos estudados e conectar as notas tomadas com outros conteúdos.

O quinto capítulo, “Como ler livros difíceis”, visa a facilitar leituras de alta complexidade. Familiarizar-se com o tema a ser lido, formular perguntas, anotar dúvidas e pontos importantes durante a leitura são técnicas para ler assuntos complexos de forma eficaz. Este capítulo ainda cita o método SQ3R (para mais informações, ver Nguyen & McDaniel, 2014). Além disso, podem-se utilizar análises sobre o material a ser lido e discutir com colegas o conteúdo aprendido.

No sexto capítulo, “Como estudar para provas”, o autor enfatiza que a maioria das estratégias populares de estudo, como grifar trechos e fazer a releitura de textos, não são tão eficazes para a retenção de longo prazo. São apresentadas técnicas para aprimorar a forma de estudar e melhorar

o desempenho em provas, tais como a técnica de revisão espaçada, que é eficaz na consolidação da memória de longo prazo. Engajar-se nos momentos dos estudos, utilizar métodos variados, criar um plano de estudos e se autoavaliar também são estratégias sugeridas. Por fim, a prática de lembrar (*retrieval practice*) é destacada na obra, haja vista que é eficaz para identificar os assuntos nos quais os alunos têm dificuldade.

O sétimo capítulo, “Como julgar se está preparado para uma prova”, discute a dificuldade dos estudantes em identificar seu nível de preparação para uma atividade avaliativa. Este capítulo explica que a sensação de familiaridade com o assunto pode não refletir um aprendizado sólido. Assim, o excesso de autoconfiança pode levar o aluno a falhar na retenção da informação estudada. Por isso, o autor sugere variação do formato das perguntas durante o estudo para fortalecer a memória por diferentes formas. Igualmente, é importante evitar a falsa sensação de domínio do conteúdo.

O oitavo capítulo, “Como enfrentar provas”, dá esclarecimentos sobre a importância de lidar com a ansiedade de testes, além de citar técnicas para resolver questões e maximizar o desempenho nas provas. O autor sugere que o aluno se imagine no seu local de estudo ao tentar lembrar de uma resposta, remetendo-se ao princípio de especificidade de codificação (Tulving & Thomson, 1973).

O nono capítulo, “Como aprender com provas anteriores”, apresenta a utilização de testes anteriores como forma de preparação para testes futuros. A partir da análise dos erros cometidos, do entendimento dos motivos pelos quais as respostas corretas realmente estão certas e da utilização do *feedback* do professor como técnica de avaliação do que precisa ser melhorado, o aluno pode aprimorar seu desempenho em futuras provas.

No décimo capítulo, “Como planejar seu trabalho”, explica-se que definir metas claras, criar um cronograma, priorizar tarefas observando os prazos, estimar o tempo necessário para cada tarefa e ajustar regularmente o plano são práticas que auxiliam a organizar o trabalho. O planejamento eficaz é fundamental para que os objetivos pretendidos sejam alcançados.

O décimo primeiro capítulo, “Como superar a procrastinação”, apresenta técnicas para encontrar possíveis soluções para este problema. Facilitar o início da tarefa por meio de metas específicas, dividir tarefas complexas em partes menores, gerenciar o tempo dedicado a cada atividade, organizar o ambiente para minimizar distrações e realizar constante autoavaliação das estratégias de trabalho fazem parte do corpo de sugestões apresentadas. Enfatiza-se, também, que a superação da procrastinação depende da combinação de diversas estratégias práticas.

O décimo segundo capítulo, “Como se manter focado”, retoma o conteúdo do capítulo anterior e fornece novas estratégias para manter o foco e melhorar a concentração. Resumidamente: diminuir as distrações e aprimorar a concentração durante o estudo ou trabalho.

O décimo terceiro capítulo, “Como ganhar autoconfiança como aprendiz”, mostra que celebrar conquistas e progressos, definir metas alcançáveis, entender que a inteligência pode ser desenvolvida, utilizar *feedbacks* para melhorar desempenho e usar estratégias para gestão de estresse e ansiedade são formas de construir autoconfiança e fortalecer o processo de aprendizagem.

Por fim, o capítulo “Como lidar com a ansiedade” dá exemplos de técnicas para gerenciá-la, tais como entender que a ansiedade pode ser o resultado de diversas variáveis, empregar técnicas de atenção (como *mindfulness*), organizar-se com antecedência e gerir tempo pessoal, encarar desafios como oportunidade e expor-se gradualmente a situações que a geram.

Como conclusão, o autor mostra que aprender a aprender é um ciclo. Afinal, aprender faz com que as coisas fiquem mais interessantes, chamem mais a atenção e, conseqüentemente, otimizem a memória. Isso aumenta a autoconfiança, diminui a procrastinação e faz com que o aluno adquira mais conhecimento, processo que reforça esse ciclo de eventos positivos.

Em suma, baseada na ciência da aprendizagem, a obra visa a reduzir incertezas e aumentar as chances de o aluno aprender de forma eficaz. Ressalte-se que algumas pesquisas, inclusive realizadas no Brasil (Ekuni et al., 2020), apontam que pré-vestibulandos geralmente não escolhem as melhores estratégias de estudo. Conhecer essas estratégias, portanto, pode contribuir para melhoria dos hábitos de estudo dos alunos.

Referências

- Associação Brasileira de Psicopedagogia. (2019). *Código de ética do psicopedagogo*. ABPp. https://www.abpp.com.br/wpcontent/uploads/2020/11/codigo_de_etica.pdf
- Ekuni, R., Souza, B. M. N., Agarwal, P. K., & Pompeia, S. (2022). A conceptual replication of survey research on study strategies in a diverse, non-WEIRD student population. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology, 8*(1), 1-4.
- Nguyen, K., & McDaniel, M. A. (2014). Potent techniques to improve learning from text. In V. A. Benassi, C. E. Overson, & C. M. Hakala (Eds.), *Applying science of learning in education: Infusing psychological science into the curriculum* (pp. 201-220). Society for the Teaching of Psychology.
- Tulving, E., & Thomson, D. M. (1973). Encoding specificity and retrieval processes in episodic memory. *Psychological Review, 80*(5), 352-373.
- Willingham, D. T. (2024). *Otimize seu aprendizado: 94 dicas práticas para aprender mais rápido e fixar o conhecimento*. Editora Sextante.

Correspondência

Roberta Ekuni
Universidade Estadual de Londrina. Departamento de
Psicologia Social e Institucional.
Rodovia Celso Garcia Cid, PR-445, Km 380 -
Campus Universitário
Londrina, PR, Brasil - CEP 86057-970.
E-mail: robertaekuni@uel.br



Este é um artigo de acesso aberto distribuído nos termos de licença Creative Commons.