

RETENÇÃO: ESTUDO ATIVO VS. PASSIVO

Estudo Passivo

- Rer ler repetidamente
- Sublinhar sem pensar

Ilusão de Competência



Estudo Ativo

- Testar-se
- Explicar a outros

Retenção Real

O MODELO R.E.I.



R - RECUPERAR
(Retrieve)



E - ESPAÇAR
(Space)



I - INTERCALAR
(Interleave)

ESTRATÉGIA #1: RECUPERAR (RETRIEVE)

Tentar recordar a informação sem consultar os materiais. O esforço cria memória.



RECUPERAÇÃO LIVRE (*Blurting*)

Escreve tudo o que sabes
numa folha em branco.



FLASHCARDS

Pergunta de um lado,
resposta do outro.



PISTAS

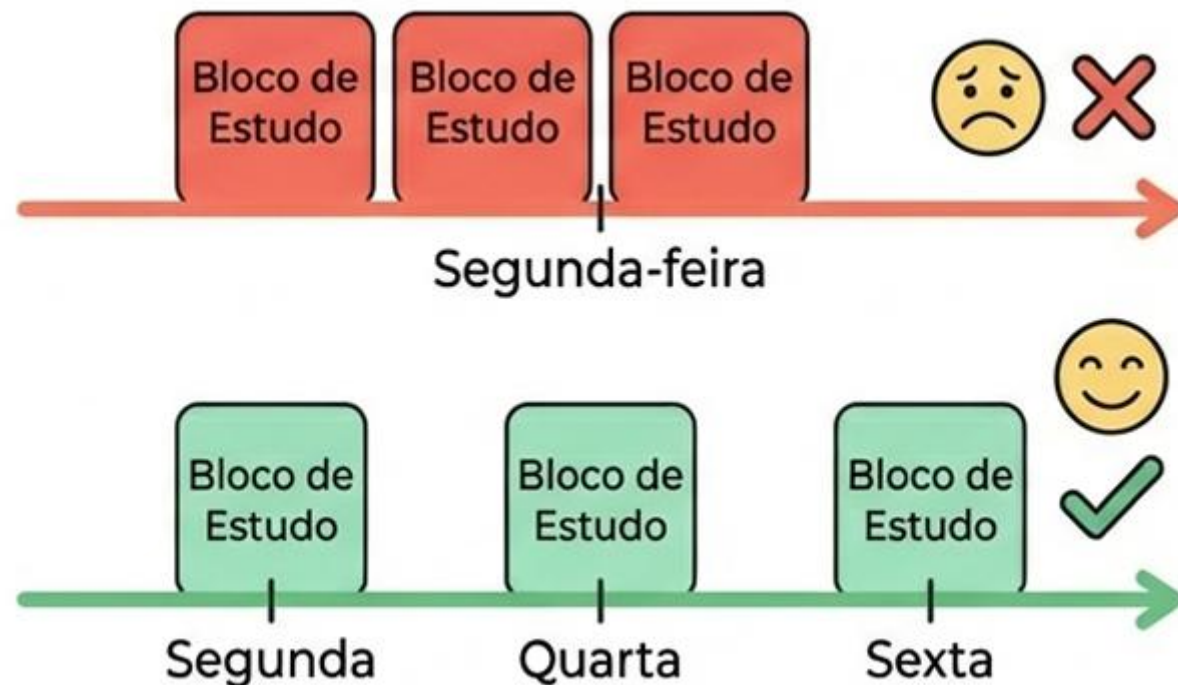
Usa perguntas
orientadoras.



QUIZZES

Responde e justifica
a tua escolha.

ESPAÇAR (Spaced Repetition)



Combate a “Curva do Esquecimento”.
Distribui o estudo ao longo do tempo.

INTERCALAR (Interleaving)

Em vez de:



Faz assim:



Mistura assuntos ou tipos de problemas. Obriga o cérebro a escolher a estratégia certa.



Estudo Colaborativo:

Cria problemas com os teus colegas. Alternem a resolução e expliquem a matéria uns aos outros (ensinar é a melhor forma de aprender).



Sou UMinho^{5.0}
e agora?

Assiste ao episódio do
vodcast **Sou UMinho ... e
agora?:**

[Estratégias de estudo](#)