

RECORDAÇÃO ATIVA

1



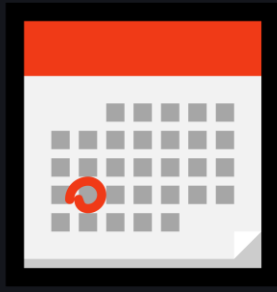
É o método mais eficaz. Em vez de reler, tente responder de memória.

- Leia um capítulo.
- Feche o material.
- Escreva tudo o que lembra.
- Responda perguntas.

Pergunta vale mais do que releitura.

2

REPETIÇÃO ESPAÇADA



**Revisar nos momentos certos.
Cada revisão é rápida (5–15 min).**

- 20 minutos · 1 dia · 3 dias · 7 dias
- 15 dias · 30 dias · 60 dias

**Ferramentas como o Anki usam
esse princípio.**



TÉCNICA FEYNMAN



Explique como se estivesse ensinando uma criança de 10 anos.

- Se travar...
- → você encontrou o que não sabe.

Ensinar é a prova máxima de que aprendeu.



INTERCALAÇÃO



Misture assuntos. O cérebro aprende melhor distinguindo conceitos.

- Ao invés de 3h só de Meteorologia...
- Faça: Meteorologia, Navegação, Regulamentos, Performance.

Misturar = aprender de verdade.

PRÁTICA DELIBERADA

5



**Não pratique apenas o que sabe.
Treine exatamente o que erra.**

- Exemplo: Errou cálculo de vento?
- Resolva 30 exercícios só desse tema.

Foco no erro = evolução rápida.



FLASHCARDS



**Frente: "O que é Altitude
Densidade?" Verso: definição
completa.**

Sempre responda antes de virar.



MAPAS MENTAIS



**Excelente para revisar. Depois:
Rumo, Proa, Deriva, Vento,
Velocidade, Tempo.**

Tudo ligado por setas.

MÉTODO POMODORO

8



25 minutos estudando, 5 minutos de pausa.

- Após 4 ciclos: pausa de 20–30 min.

Concentração máxima + pausas estratégicas.



APRENDIZAGEM MULTISSENSÓRIA



Envolva mais sentidos ao estudar.

- Leia.
- Escreva.
- Fale.
- Desenhe.
- Resolva exercícios.
- Ensine alguém.

Quanto mais sentidos, maior a retenção.

10

QUESTÕES ANTES DA TEORIA



Primeiro tente responder. Depois estude.

**Curiosidade + desafio = mais
aprendizado.**

11

MÉTODO CORNELL



**Divida a página em Perguntas,
Anotações e Resumo.**

**Depois revise apenas perguntas e
resumo.**

12

MÉTODO SQ3R



Survey, Question, Read, Recite, Review.

- Survey – visão geral
- Question – crie perguntas
- Read – leia
- Recite – explique
- Review – revise

Excelente para livros.

13

CICLO DE APRENDIZAGEM



Um ciclo contínuo de estudo e correção.

- 1. Ler
- 2. Fazer resumo
- 3. Resolver exercícios
- 4. Corrigir erros
- 5. Ensinar alguém
- 6. Revisar

Repita o ciclo sempre.

14

MÉTODO 80/20



Aprenda primeiro os 20% do conteúdo que resolvem 80% das questões.

- Depois aprofunde.

Foque no que importa.

MÉTODO DOS ERROS

15



Registre cada erro com estrutura.

- Erro
- Motivo
- Como evitar
- Exercício correto

Revisar erros aumenta muito a evolução.



PIRÂMIDE DE RETENÇÃO



Aprendizagem ativa retém muito mais que passiva (estimativa).

- Ensinar outra pessoa — 90%
- Praticar — 75%
- Discutir — 50%
- Ver demonstrações — 30%
- Assistir aula — 20%
- Apenas ler — 10%

17

COMBINAÇÃO MAIS EFICIENTE



- 1. Estude por 25 minutos.
- 2. Feche o material.
- 3. Explique em voz alta.
- 4. Resolva exercícios.
- 5. Faça flashcards dos erros.
- 6. Revise usando repetição espaçada.
- 7. Uma vez por semana, ensine o conteúdo para alguém.



- Faça um bloco curto de teoria.
- Resolva imediatamente questões da banca.
- Registre apenas os erros em flashcards.
- Revise esses cartões nos intervalos programados.

Isso produz um ganho de desempenho muito maior do que apenas reler apostilas por horas!