

# TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO DE LIVROS



DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_. COACHEE: \_\_\_\_\_ COACH: PAULO HENRIQUE.

## PRALE- Projeto de Aperfeiçoamento de Leitura "Como ler, saborear e memorizar um livro em 3 semanas"

### 1. Escolha: escolha um livro de sua preferência e/ou necessidade:

- Nome do Livro: \_\_\_\_\_ Autor: \_\_\_\_\_
- Grau de importância (de 0 a 10) \_\_\_\_\_; Nível de dificuldade (de 0 a 10): \_\_\_\_\_

### 2. Colha as informações do livro:

- Quantas Páginas? \_\_\_\_\_ pgs; Quantos Capítulos: \_\_\_\_\_
- Texto / Letra:** 1-Pequena (\_\_\_); 2- Média (\_\_\_); 3- Grande (\_\_\_);
- Imagens:** 1- Nenhuma (\_\_\_); 2- Poucas (\_\_\_); 3- Muitas (\_\_\_);
- Seu Interesse:** 1- Alto (\_\_\_); 2- Médio (\_\_\_); 3- Baixo (\_\_\_).
- Teste de velocidade: \_\_\_/M.P.P (Minutos Por Página).

- Como calcular o tempo: Cronometre o tempo de sua leitura em 3 págs. Divida o tempo cronometrado por 3 e terá a velocidade/pág? \_\_\_ min=1 pg.

- **Em negrito:** As informações em negrito servirão para a definição da velocidade da leitura. Some os números dos itens marcados e o resultado veja onde se enquadra abaixo:

- **De 3 a 4: aumentar a velocidade atual em 30 a 50%**
- **De 5 a 6: aumentar a velocidade atual em 50 a 150%**
- **De 7 a 9: aumentar a velocidade atual em 150 a 300%**

### 3. Definição

- Objetivo:** ao definir o objetivo da sua leitura, escolha um critério através do qual serão registradas as informações do livro para utilização futura.
- Categorias Distintas:** Defina as suas... e determine uma cor para cada uma delas... futuramente cada categoria terá um mapa mental:
  - Conceito; 2. Exemplo; 3. Palavras novas; 4. Fórmulas; 5. Dúvidas.
- Tema do Livro:** (Dados do livro que o ajudarão a memorizá-lo)
  - 0 – Capítulos (para cada capítulo crie um "pag" – frase chave; 1 – Conceitos & Definições; 2 – Pesquisas; 3 – Citações; 4 – Referências; 5 – Sacadas; 6 – Ideias; 7 – Histórias (ilustrações); 8 – Técnicas & Exercícios
- Crie o seu critério próprio.**

### 4. Planejar

- Quantidade de Páginas por dia:
  - Total de Páginas do livro (2.a) dividido por 21 (dias) : \_\_\_/21 dias = \_\_\_pgs/dia.  
Ex: Seu livro tem 210 páginas:  $210/21=10$  p.p.d (ver a última pag. Do último capítulo – não conta pag de bibliografia e outras)
- Ritmo de Estudo: Multiplique a velocidade por pag (2.e) pela qtde. de págs que você se comprometerá a ler por dia (4.a.1) : \_\_\_\_\_
  - Exemplo acima: 2 min/ pag X 10 págs./dia – 20 min diários para leitura.
  - Se possível estipule o mesmo horário diário para tal prática de leitura.
- Resumo/Registro: Como você registrará os dados de sua leitura para posterior conferência e futura memorização?
  - Palavras Chaves (\_\_\_) – Grifo (marca texto/lápis/caneta)
  - Mapas Mentais (\_\_\_) – A4 na posição "paisagem" com tema central e ramificações, com palavras e imagens.
  - Revisão Comprimida (\_\_\_) – A4 na posição "retrato" com vários quadrantes (um para cada ideia, contexto ou capítulo).

## 5. Hora "H":

- a. Leitura: Como você registrará as informações durante o Projeto de Leitura?
  - i. Rápida: Parada de quantas em quantas págs? De \_\_\_ em \_\_\_ págs.
  - ii. Média: Marcar: Grifo durante a leitura (\_\_\_); Grifo após a leitura (\_\_\_).
  - iii. Lenta: Anotar:
    1. Palavras-Chaves: (\_\_\_)
    2. Mapa mental: simples (\_\_\_)
- b. Resumo:
  - i. Por dia (\_\_\_) - ao final de cada dia/leitura;
  - ii. Por Semana (\_\_\_) – ao final de cada sem. (7 dias) um resumo do conteúdo lido;
  - iii. Por Capítulo (\_\_\_) – ao final de cada capítulo você produzirá um resumo;
  - iv. Geral – Do livro todo (\_\_\_) – menos indicado, mas caso não consiga resumir durante o processo, dedique um tempo maior, através de consulta às anotações que você fez no livro (ou caderno) ;
- c. Pergunte-se: "O PeQui Que Cê Qué Oje?" – **O** – **P** – **Q** – **Q** – **C** – **Q** – **O**
  - i. **O** quê... A trama, o relato...; **P**orque... motivo...; **Q**uem ... personagens na história, agentes...; **Q**uanto...quantidade...recursos utilizados; **C**omo...aconteceu, se desenvolveu, as atividades...; **Q**uando ... tempo...; **O**nde...espaço
- d. Coleta das categorias: direcionar para as categorias (3.a.i).
- e. Associações
  - i. Simples
  - ii. Categorias X Capítulos: adicionar às categorias (elementos que dão ênfase na memorização do conteúdo) aos capítulos (criar "pag" para cada capítulo).

## 6. Revisão:

- a. Revisão espaçada: 1 x / semana...2s...3s..(de acordo com a finalidade)
  - i. 1ª Revisão (\_\_\_) Diária – ao final de cada dia:
  - ii. 2ª Revisão (\_\_\_) Semanal nos dias \_\_\_/\_\_\_ (1ª sem); \_\_\_/\_\_\_ (2ª sem) e \_\_\_/\_\_\_ (3ª sem);
  - iii. 3ª Revisão (\_\_\_) Final no dia \_\_\_/\_\_\_ . Revisão Geral.

## 7. Final do Livro:

- a. Comemoração: + de 80% das pessoas não lêem um livro que compraram, até o fim!! Comemore!!!Qual o prêmio que você se contemplará?  
\_\_\_\_\_
- b. Revisão espaçada: Marque um mês depois, no dia \_\_\_/\_\_\_ para rever os resumos e contar a um amigo (\_\_\_\_\_) tudo o que vc conseguir memorizar! A técnica de você "dar uma aula" sobre o livro o mantém vivo em sua mente! Jamais o esquecerá dele.
- c. Saboreie: "Efeito Expert" – Desenvoltura no assunto