

MATERIAL GRATUITO

PORTAL CAVERNA

# REVISÃO QUE FUNCIONA

MÉTODO CONTRA O ESQUECIMENTO

ESPAÇAMENTO

**24h · 7d · 30d**

Intervalos que consolidam

TÉCNICA

**RECUPERAÇÃO**

Lembrar &gt; reler

RESULTADO

**8% → 80%**

Retenção depois de 21 dias



## A IDEIA DO MATERIAL

# Revisão não é parte do estudo. Revisão é o estudo.

Depois de **21 dias sem revisão**, você retém só 8% do que aprendeu. Na prática, de uma aula de 60 minutos, sobram 5 minutos úteis. Esse guia te devolve o outro 92% — com método, não milagre.

## CAPÍTULO 01

# Seu cérebro não é um HD.

Aprender não é gravar. Cada vez que você lembra, o cérebro **reconstrói** a informação do zero — e essa reconstrução é que fortalece a memória. Quem lembra, fortalece. Quem só relê, engana.

## Releitura × Recuperação

<b>RELEITURA</b>	Falsa sensação de produtividade. Você reconhece as palavras e acha que aprendeu — mas não treinou a recuperação.
<b>RECUPERAÇÃO</b>	Tentar lembrar sem olhar nada. Testar a si mesmo. É nesse esforço que a memória consolida de verdade.

## Metacognição — sua arma secreta

Revisão bem feita te mostra as **zonas de sombra**: conteúdo que *parece* familiar, mas você não domina. É lá que mora sua próxima nota.

# Protocolo de repetição espaçada.

Não adianta revisar tudo amanhã e nunca mais. O cérebro precisa de **intervalos crescentes** pra transferir memória do curto pro longo prazo.

- |            |   |
|------------|---|
| <b>24h</b> | <b>1ª revisão</b> — passada rápida no resumo, responde perguntas-chave de cabeça. 10 minutos. Esta é a mais importante, não pula. |
| <b>7d</b>  | <b>2ª revisão</b> — 10 questões sem consultar. Onde errar, é zona de sombra — volta ali.  |
| <b>30d</b> | <b>3ª revisão</b> — 15 questões + resumo rápido. Se ainda errar muito, volta pro ciclo. Se não, tá consolidado.                   |

## Ajuste fino — não revisa o que já sabe

Avalia o desempenho de cada revisão e **retira da lista o que já tá dominado**. Foco sempre no que ainda gera dúvida. Revisar matéria bem sabida é desperdício.

## As 4 ferramentas de ouro.

Pra ter algo pra revisar, transforme volume de conteúdo em **mecanismos sintéticos**. Cada ferramenta tem um uso específico — saber qual usar em cada caso separa revisão eficiente de revisão cansativa.

**Mapas mentais** — diagramas que conectam palavras e imagens a um nó central. Melhor uso: matérias com muita ramificação (Direito Constitucional).

**Flashcards** — pergunta/resposta. Ideal pra fórmulas, conceitos secos e vocabulário. Anki resolve. Matemática, Estatística, Inglês.

**Resumos à mão** — escrever com as próprias palavras força o cérebro a *processar*, não só copiar. Funciona pra doutrina e teoria densa.

**Mnemônicos** — associação inusitada, frase engraçada, imagem absurda. Quanto mais estranha, mais cola. Clássico: *Capacete de PM* pras competências da União.

### A regra da ferramenta certa

Não tenta usar flashcard pra tudo nem mapa mental de vocabulário. **Cada ferramenta tem um uso** — universalizar uma só é a forma mais rápida de achar que revisão 'não funciona pra você'.

## 3 técnicas ativas de alto rendimento.

Essas custam mais esforço mental — e é exatamente por isso que funcionam.

### 1. Ensinar o conteúdo

Tenta explicar a matéria pra alguém (ou pra parede). Onde você travar, é lá que você não sabe. É o teste mais implacável da sua preparação.

### 2. Leitura em voz alta

Ativa áreas do cérebro que a leitura silenciosa não ativa. Ótimo pra **lei seca, jurisprudência e conceitos que não colam**.

### 3. Intercalação

Alternar matérias (40 min Português, 40 min Matemática) obriga o cérebro a escolher a estratégia certa toda vez. Evita exaustão e aprofunda o aprendizado.

## Suporte fisiológico – sem corpo, não tem memória.

Nenhuma técnica funciona se o corpo tá largado. Memória é também biologia rodando.

**Sono** — é dormindo que o cérebro organiza as memórias do dia. Dormir 5h sabota tudo o que você revisou acordado.

**Pausas reais** — a cada 40 min, 5–10 min. Levanta, hidrata, olha pra longe. Estudar cansado fixa menos.

**Alimentação pró-cérebro** — ovos (colina), mirtilos (regeneração celular), peixe (Ômega 3). E água o tempo todo — cérebro desidratado trava.

### Revisão sem sono é ilusão

Dormir mal e achar que vai compensar estudando mais é **matematicamente impossível**. Prefere fixar 100% de 6h de estudo ou 40% de 10h?

# Imprime, cola na parede, marca todo domingo.

Batendo os 7, em 30 dias você sente a diferença direto em simulado. Não é papo motivacional — é biologia aplicada.

- Fiz a revisão de 24h de todo conteúdo novo dessa semana.
- Rodei a revisão de 7 dias do que estudei na semana passada (com questão).
- Fiz a revisão de 30 dias do que estudei no mês passado.
- Pratiquei recuperação ativa (tentar lembrar sem olhar) pelo menos 3x.
- Atualizei meu Anki / flashcards de fórmulas e conceitos secos.
- Expliquei algum conteúdo em voz alta — pra mim ou pra alguém.
- Dormi 7h+ e fiz pausas reais a cada 40 min de estudo.

Conteúdo complementar do blog da Caverna Militar · [cavernamilitar.com.br](http://cavernamilitar.com.br)