

# SIM, VOCÊ PODE SER BOM ALUNO

É o que mostra o novo livro de Claudio de Moura Castro, colunista de VEJA. Ele rompe com o senso comum, demole mitos e indica caminhos

MONICA WEINBERG

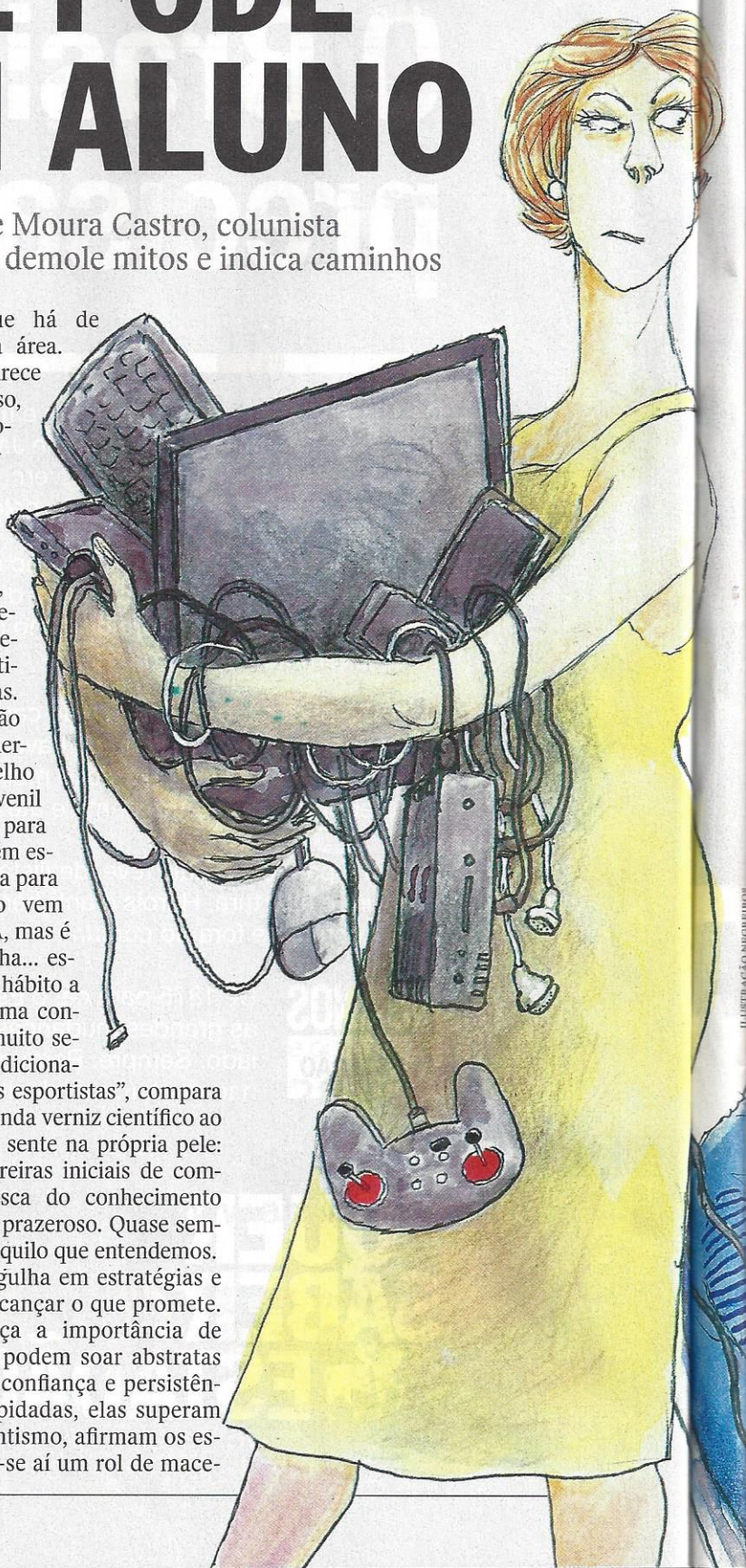
Você senta na cadeira, estuda, estuda, estuda e só para quando tem aquela sensação reconfortante de que seu cérebro absorveu 100% da matéria. Missão cumprida? Não. Os cientistas — sim, hoje em dia eles encaram mais do que nunca a sala de aula como objeto de investigação — demonstraram que se sai melhor quem se desvencilha da lição por partes. Ou seja, melhor planejar várias sessões curtas de estudos do que uma maratona de horas e horas intermináveis sobre um mesmo assunto. A ciência esclarece: toda vez que a mente volta a um tema ela empreende esforço considerável para revisá-lo, detecta lacunas e vai sedimentando o conhecimento e lançando-o à memória mais perene. Essa é uma das diversas conclusões contidas no recém-lançado *Você Sabe Estudar? — Quem Sabe, Estuda Menos e Aprende Mais* (Editora Penso, 176 páginas), do doutor em economia Claudio de Moura Castro, especialista em educação e articulista de VEJA. Em linguagem simples e direta, às vezes até gráfica, ele se dirige a estudantes e pais com o propósito de romper com o senso comum, demolir mitos e indicar os caminhos mais acertados para aprender.

O impulso para esse manual veio da constatação de que o aluno brasileiro não só estuda pouco em relação a seus colegas de outros países, como estuda mal. “Os alunos não sabem estudar com eficiência e os professores não conseguem ensiná-los, porque eles também nunca aprenderam”, dispara Moura Castro, que submergiu no melhor da literatura sobre o tema, inclusive no campo da neurociência, para

embalar o que há de mais sólido na área.

Dito assim, parece muito pomposo, mas o livro começa com o básico e trivial — o ambiente de estudos. Silêncio, mesa, luz são itens óbvios, mas conforto demais pode favorecer o ócio, enfatizam as pesquisas. Uma conclusão preciosa que derriba aquele velho argumento juvenil de que “não dou para os livros” também está lá. A disciplina para os estudos não vem cravada no DNA, mas é algo que se ganha... estudando. “É um hábito a ser adquirido, uma conquista pessoal muito semelhante ao condicionamento físico dos esportistas”, compara o autor. Ele dá ainda verniz científico ao que o estudante sente na própria pele: vencidas as barreiras iniciais de compreensão, a busca do conhecimento passa a ser algo prazeroso. Quase sempre gostamos daquilo que entendemos.

O livro mergulha em estratégias e técnicas para alcançar o que promete. Primeiro, reforça a importância de qualidades que podem soar abstratas — esforço, autoconfiança e persistência. Juntas e lapidadas, elas superam talento e brilhantismo, afirmam os estudiosos. Segue-se aí um rol de mace-





tes que comprovadamente ajudam o estudante a extrair o máximo de seus estudos. Um deles é ler sobre a matéria antes de o professor levá-la à sala de aula; serve para ir semeando o terreno e preparar a mente para o novo. Uma segunda sugestão desfaz uma ideia incrustada na cabeça da maioria dos alunos: a de que para assimilar conhecimento é preciso ler e reler as mesmas folhas madrugada adentro, até aquelas palavras colarem ao cérebro. Na verdade, o mais eficaz é lê-las uma ou duas vezes e, depois, fazer o exercício de recuperar seu conteúdo puxando pela memória, sem olhar o caderno. Outra boa ginástica mental é explicar a matéria aos colegas. Moura Castro lembra de um físico israelense que, em seu curso introdutório na universidade, pede aos alunos que encontrem uma criança de 6 anos e lhes ensine tudo o que aprenderam. “Se as pobres vítimas não entendem, o pressuposto é que eles próprios não entenderam direito o assunto”, conta.

Nas rodas da educação é muito comum que se faça a dicotomia entre decorar e pensar, como se fossem coisas opostas e excludentes. Mas não são, diz Moura Castro. O objeto-mor de uma aula é ensinar a pensar sobre certo assunto, só que não dá para fazê-lo em cima do nada.

Toda matéria é feita de fatos, datas, nomes e definições que são a base para o voo intelectual mais ambicioso. Ao contrário do que se vê em boa parte das escolas brasileiras, o livro defende a tese de que não é preciso trilhar o caminho mais tedioso possível, o de entupir a memória de informações, para então ver algum sentido nelas. “Ao lutar com a demonstração do teorema de Pitágoras, palavras como cateto e hipotenusa serão devidamente memorizadas. Aprendemos tudo ao mesmo tempo”, resume o autor. De resto, sugere, faça como Napoleão Bonaparte, um dos maiores generais da história. Antes de partir para o campo de batalha, consta que ele estudava com todo o esmero a biografia de seus oponentes, de modo a planejar meticulosamente sua estratégia. Moura Castro recomenda que o mesmo empenho seja despendido pelos estudantes para entender a mecânica dos exames e avaliações a que serão submetidos. No mais, boa prova. ■

## Rumo ao 10

O que as pesquisas já concluíram sobre a melhor maneira de estudar



### Ambiente

#### Procure

Silêncio, espaço, luz e rotina

#### Evite

Música alta, excesso de conforto e acesso a e-mail



### Horário

#### Procure

O momento do dia em que seu cérebro fica mais alerta e propenso a desafios. Isso varia muito de uma pessoa para outra

#### Evite

Estudar em véspera de prova e de madrugada. Todo mundo precisa de tempo e descanso para absorver conhecimento



### Aula

#### Procure

Ler em casa sobre a lição do dia seguinte e levantar perguntas. A preparação potencializa o aprendizado

#### Evite

Anotar como um taquígrafo tudo o que o professor diz. Peneire as ideias e exercite a síntese



### Método

#### Procure

Organizar uma lista de tarefas e encarar primeiro as mais importantes e complexas, com a cabeça ainda fresca

#### Evite

Insistir em uma matéria quando está com a mente saturada. Prefira três sessões de estudo sobre o mesmo assunto a uma maratona de horas seguidas



### Resultado

#### Procure

Entusiasmo, persistência e esforço — o tripé dos alunos nota 10

#### Evite

Acreditar que talento basta. Muita gente brilhante fica para trás por causa disso

ILUSTRAÇÃO NEGREIROS

