>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<

Técnicas de memorização são estratégias utilizadas por aqueles que precisam estudar uma grande quantidade de conteúdos. Muitas dessas técnicas de memorização são utilizadas por campeões de memória, como por exemplo, Renato Alves. Confira aqui uma entrevista que o Professor Renato Alves, recordista de memória do Brasil, realizou no programa Mulheres.

Técnicas de Memorização - Entrevista Em Vídeo

Técnicas de Memorização - Transcrição da Entrevista

Cátia Fonseca: Mas acho que sua vida é mais divertida depois que você aprendeu essas técnicas não é?

Renato Alves: Você confia mais na memória não é?

Cátia Fonseca: E divertido porque você sempre acaba formando histórias

Renato Alves: Fica mais criativo...

>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<

Cátia Fonseca: Fica mais criativo!

Renato Alves: Com certeza.

Cátia Fonseca: E outro ponto que é importante na vida da gente é criatividade

Renato Alves: Perfeitamente

Cátia Fonseca: Não só na profissão, mas na vida amorosa, na vida com os filhos.

Renato Alves: Exatamente

Cátia Fonseca: Né? Em sociedade

Renato Alves: Eu trouxe uma demonstração pra fazer aqui.

Cátia Fonseca: Você disse que vai lembrar esses números todos?

Renato Alves: Pra vermos a capacidade da memória de um ser humano

Cátia Fonseca: São sento e dezoito números?

Renato Alves: É o Pi com cento e dezoito dígitos

Cátia Fonseca: Ohh eu vou deixar ao contrário pra ele não ver

Renato Alves: Eu vou até virar pra lousa

Cátia Fonseca: Você pode virar pra lousa e eu vou acompanhar dali porque eu não vou saber.

Renato Alves: Deixa eu explicar, o objetivo desse... eu não tenho um QI elevado e não tenho uma genética especial.

Cátia Fonseca: E nem tá de ponto eletrônico.

Renato Alves: Eu sou uma pessoa que reclamava da memória e que aprendeu a utilizar a memória com eficiência

Cátia Fonseca: Você lembra desses cento e dezoito números na sequência certa?

Renato Alves: Eu vou dizer esses números na sequência certa. Aí eu peço a tua ajuda. Vai acompanhando com a caneta ou com o dedo. Se eu por acaso trocar algum dígito diga apenas "não" que eu mesmo corrijo.

Cátia Fonseca: Tá bom.

Renato Alves: Porque exige bastante concentração esse exercício.

Cátia Fonseca: Rafinha, pega pra mim aí. A gente tem que mostrar por aqui. Não, não aqui não. Os números porque eu vou apontando cada um que ele vai dizendo. Mas você vai devagar enquanto fala os números pra eu poder achar os números aqui.

Renato Alves: Tá bom.

Cátia Fonseca: Vai!

Técnicas de Memorização - Renato Alves Memorizando Números

Renato Alves: 3,14 15 92 65

Cátia Fonseca: Isso! 35

Renato Alves: 89 79 32 38 46 26 43 38 32 79 50 28 84 19 71 69 39 93 75 10 58 20 97 49 44 59

Cátia Fonseca: Certo.

Renato Alves: Isso! 23 07 81 64 06 28 62 08 99 86 28 03 48 25 34 21 17 06 79 82 14 80 86 51 32 82 30 66

Cátia Fonseca: Gente, como você lembra tudo isso? Eu me perdi com o meu apontador ali pra ver. Como que você memorizou tudo isso?

Renato Alves: Esse número chega a quinhentos dígitos, eu trouxe um fragmento do número aqui pra gente não gastar muito tempo né?

Cátia Fonseca: Mas como que você memoriza tanta coisa?

Técnicas de Memorização - Dicas do Renato Alves

Renato Alves: Aí já é técnica de campeonato de memória. Eu fui o primeiro recordista brasileiro de memória. Então, isso é uma técnica bem avançada. Não dá nem pra começar a explicar. Mas o que é que eu gosto de mostrar com isso Cátia... a possibilidade de um cérebro humano. Está ao seu alcance isso. Ao alcance de qualquer pessoa.

Cátia Fonseca: Dizem... isso a gente aprendeu aqui com o professor Pi se eu não me engano há um tempinho atrás. Ele diz que: matéria dada, matéria estudada, matéria memorizada. Uma vez que você segue essa sequência. Antes de dormir... quando você dorme e você já memorizou isso muito bem. Falou pra você tudo aquilo que você aprendeu, você firmou o aprendizado. Quando a gente dorme, esse conteúdo, essa informação, ela vai ser direcionada pra uma região cerebral que você não esquece mais. Você não precisa decorar mais nada pra prova. Estudando desse jeito, você sabe a matéria não mais pra prova mas pra vida.

Renato Alves: Eu posso até alterar um pouquinho, acrescentar...

Cátia Fonseca: Pode pode!

Renato Alves: Matéria dada, matéria explicada, matéria memorizada. Então, o segredo da boa memória é você explicar o

que você aprendeu. Então, é a prova de fogo. Se você não consegue explicar o que você aprendeu, não houve memorização.

Cátia Fonseca: Certo! Renato Alves: Né? Tem que buscar isso.

Cátia Fonseca: Qualquer pessoa consegue independente da sua idade também, treinar a sua memória ao ponto de não esquecer mais absolutamente nada?

Renato Alves: Isso é uma boa notícia, ao longo da vida eu vivencio isso todos os dias nos meus cursos. Tem pessoas de idade aí de 8 a 80 anos, pessoas que vieram com uma certa idade e conseguem fazer os exercícios como um garoto de 8 anos. Então, ao longo da vida a memória não vai ficando ruim, ela vai ficando lenta.

Cátia Fonseca: Acomodada...

Renato Alves: Pode ficar lenta por falta de uso. O melhor exemplo de boa memória são os atores e as atrizes que tendo forças nas pernas e oportunidade de trabalho eles estão atuando. E na função atual qual é a parte mais exigida?

Cátia Fonseca: A memória!

Renato Alves: É a memória. Então, quanto mais você usa a memória, melhor ela fica. Quanto menos você usa, mais lenta ela fica.

Cátia Fonseca: Então, tudo é um treino.

Renato Alves: Exatamente.

Cátia Fonseca: E pra memória também, o importante é o treino independente da idade que tenhamos.

Renato Alves: Conhecer a memória.

Cátia Fonseca: O Renato Alves volta mais vezes ao programa e por sinal parabéns viu? Eu fiquei indignada como você conseguiu falar aqueles cento e dezoito dígitos e eu sei que é muito difícil pra gente, pelo menos por enquanto, memorizar tantos números. Mas que a gente comece a seguir as dicas do Renato já com os telefones pra gente não ficar se acomodando com o celular, com as agendas eletrônicas. Que a gente volte um pouquinho ao tempo daquela agenda que a gente... a pessoa dava o telefone a gente escrevia, memorizava e como ele diz, na hora que a gente ia fazer a ligação a gente discava o telefone sempre lembrando pra ver se a gente não esqueceu de nada.

Renato Alves: Exatamente.

Cátia Fonseca: É o treino a partir de tudo.

Renato Alves: É o caminho né? Usar a memória.

Cátia Fonseca: O telefone do Renato que é consultor em memorização é (19) 3123-2404

Renato Alves: Tem um presente pra você, um livro que eu deixei.

Cátia Fonseca: Ahh deixa eu pegar aqui, deixa eu mostrar para os meninos. Tá aqui ohh! O segredo dos gênios.

Renato Alves: Isso! Cátia Fonseca: Manual de orientação pra professores e estudantes.

Renato Alves: Como não tem em livrarias, tá nesse telefone aí.

Cátia Fonseca: Ahh que legal!

Renato Alves: O pessoal entrando em contato é só... Cátia Fonseca: Aí você passou dicas pra gente de memorização?

Renato Alves: A linha de ideia do livro é não pergunte para seu filho se ele já estudou, pergunte se ele sabe estudar. Então, a ideia é falar de como memorizar textos, matérias, o que precisar.

Cátia Fonseca: Olha, o Segredo Dos Gênios: quem lê bastante fala bem, escreve bem, articula bem as ideias, transmite segurança na comunicação, chama atenção e acaba liderando naturalmente. Quem bom resumo né?

Renato Alves: Com certeza!

Cátia Fonseca: Obrigada mais uma vez viu? Parabéns!

Renato Alves: Prazer!

Cátia Fonseca: O prazer foi meu, volte mais vezes!