



Os segredos da aprendizagem

Ser curioso, não ter medo de errar nem das avaliações regulares é a fórmula para aprender melhor, revelam os estudos em neurociência

 CLARA SOARES

Provavelmente já ouviu falar de Adam Steltzner. Conhecido como o *Engenheiro Rock and Roll*, foi ele quem liderou a equipa da NASA que colocou um rover em Marte. Chamou-lhe *Curiosity*, não por acaso. Foi graças à sua curiosidade intrínseca que, um dia, este músico banal decidiu ir estudar física e matemática, intrigado pelo movimento da constelação Orion, e foi também graças a ela que veio, mais tarde, a liderar várias equipas de investigação espacial. Este é o requisito número um da aprendizagem.

Aprender ao longo da vida é algo que,

O SACRIFÍCIO É UMA PARTE IMPORTANTE DO PROCESSO, DEMASIADA FACILIDADE NÃO ESTIMULA A APRENDER E A RETER INFORMAÇÃO

cada vez mais, temos de passar a fazer. Uma vez que a mudança é a única constante, o mote terá de ser aprender, desaprender e reaprender – sempre. A questão é como. Será que estamos a aprender da forma mais eficaz? A aprendizagem proporcionada por formações de curta duração será duradoura? Como podem as avaliações melhorar os processos de aprendizagem? Foram estes os pontos de partida para o 5º encontro anual da VdA Academia, conceito dedicada à formação lançado pela sociedade de advogados Vieira de Almeida (VdA). “A neurociência cognitiva está a pôr em causa algumas das metodologias de ensino utilizadas, até hoje, de forma universal, ao mesmo



Assumir riscos O medo de errar e de ser castigado tem de ficar de fora da equação



Sempre a aprender Durante a conferência, organizada pela sociedade de advogados VdA, os participantes foram incentivados a testar, através de um questionário online em tempo real, o que aprenderam durante a tarde

tempo que nos proporciona evidências claras de como poderemos criar novas dinâmicas de aprendizagem que, verdadeiramente, transformem o corpo, o cérebro e a mente dos seres humanos”, explica Susana Almeida Lopes, diretora da VdA Academia.

No painel moderado por Mafalda Anjos, diretora da VISÃO, *media partner* do encontro que se realizou na semana passada, em Lisboa, debateu-se como a neurociência e a economia comportamental podem ajudar a aprender melhor. Numa coisa todos concordam: a curiosidade, tão ou mais importante do que a inteligência, deve ser estimulada e incentivada em todos os contextos, mesmo os laborais. “Quando somos curiosos e fazemos perguntas abrimo-nos para o desconhecido, e isso altera a química do cérebro”, destaca Paula Marques, da Porto Business School. A aprendizagem e a inovação otimizam-se com a “partilha de conhecimento em pequenas equipas de pares e com alguma dose de esforço”, adiantou a docente. O sacrifício é uma parte importante do processo, demasiada facilidade não estimula ninguém.

A Ciência também explica como reter mais conhecimento. “Recuperar informação relevante, sem que esta se perca

rapidamente, faz-se gravando pistas emocionais do que armazenamos e através de testes interativos”, esclarece Diana Orghian, psicóloga investigadora no M.I.T. Media Lab, nos Estados Unidos da América, e *scientific advisor* na CLOO, Behavioral Insight Unit, uma empresa de consultoria em economia comportamental. “Os estudos mostram, por exemplo, que testes com consulta não são eficazes”, acrescenta. Outro dado curioso da neurociência: “Só sabemos que ainda não sabemos ao darmos respostas erradas.” Por isso, a avaliação é essencial para a retenção de informação, mas deve-se afastar a carga negativa que a palavra ainda acarreta (há quem sugira por isso a sua substituição por “aferição”). Numa lógica de risco e inovação, o medo de errar e de ser castigado tem de ficar de fora, sublinha.

Já Pedro Cunha, responsável das Academias do Conhecimento da Fundação Calouste Gulbenkian, diz que é preciso redesenhar a forma como se aprende ao longo da vida, valorizando-se o mérito e sem levar em linha de conta crenças entretanto derrubadas pela neurociência, como as que supõem que “só usamos 10% do cérebro” e que “burro velho não aprende línguas”. csoares@visao.pt

4 MITOS A DESFAZER

O que revelam os estudos de psicologia cognitiva e de neurociência sobre como aprendemos e retemos melhor os conhecimentos

1 MITO

A forma de ensino deve implicar um processo fácil, simples e rápido

FACTO

O que é fácil e rápido não é necessariamente eficaz. A aprendizagem duradoura implica algum grau de dificuldade e de complexidade, necessárias para aumentar a perícia

2 MITO

Desde que se dediquem horas suficientes ao estudo, não interessa a forma como se distribuem essas horas (podem ser seguidas e não espaçadas no tempo)

FACTO

Devemos espaçar no tempo as sessões de formação e incentivar momentos de pausa e de reflexão.

3 MITO

Os conteúdos devem ser organizados por módulos/temas

FACTO

Temas intercalados e testes versáteis, diversificados e espaçados no tempo consolidam e fortalecem o conhecimento

4 MITO

O que nos lembramos no dia seguinte fica para a vida

FACTO

Lembramo-nos 100% do que acabámos de ouvir, mas em média só recordamos 21% um mês depois (curva de esquecimento de Ebbinghaus). Recuperamos melhor a informação a partir de pistas vividas e partilhadas com outros