



Aquecimento

MATERIAL

EXTRA

AULA DE AQUECIMENTO 2



Aula 2 — Memória não é dom. **É técnica.**

TIA DO INGLÊS

11 DE MARÇO DE 2026

A verdade que muda o jogo

- Eu não esqueço porque “passei da idade”.
 - Eu esqueço porque tentei memorizar com repetição sem imagem.
-

Como o cérebro adulto grava (andragogia + neuroplasticidade)

Andragogia é o jeito como adultos aprendem melhor.

Adulto não aprende igual criança — e isso não é defeito, é vantagem.

Um adulto aprende muito mais rápido quando:

- entende pra que serve (aplicação real, hoje);
 - sente que aquilo resolve um problema de verdade (viagem, reunião, conversa, série);
-

- participa do processo com autonomia (sabe o que treinar e por quê);

- usa a própria experiência como “gancho” (a vida vira material de estudo);

- vê progresso rápido (tipo academia: você sente que trabalhou o músculo).

Tradução direta:

Se o conteúdo não faz sentido pra sua vida, seu cérebro adulto ignora.
Quando faz sentido, ele gruda.

Resumindo: Adulto grava melhor quando tem:

- 1. Sentido** (pra que serve)

- 2. Imagem** (visual)

- 3. Emoção** (engraçado/absurdo)

- 4. Contexto** (um lugar/caminho)

- 5. Repetição curta** (2–3 passadas)

O que é Neuroplasticidade?

(a prova de que seu cérebro ainda aprende)

Neuroplasticidade é a capacidade do cérebro de mudar e criar novas conexões.

É literalmente o cérebro falando: “ok, isso aqui você está usando... então vou fortalecer esse caminho.”



Pensa assim:

- Cada vez que você treina do jeito certo, você “abre uma trilha” no cérebro;

- repetição com sentido transforma trilha em estrada;

- você não perde a capacidade de aprender com a idade — você só fica **mais seletivo**.

Por isso você esquece tanto quando “decora”:

- decorar é repetir sem ligação → o cérebro acha inútil e apaga;

- memorizar de verdade é criar ligação
→ **imagem + emoção + contexto.**

Frase pra você guardar:

“Seu cérebro não está fraco. Ele só parou de aceitar conteúdo sem propósito.”

Técnica “Pelé Pelado” (resumo rápido)

1. Escolha 10–20 lugares fixos (porta, sofá, geladeira...)

2. Transforme cada item numa cena absurda naquele lugar

3. Faça 2 passadas mentais (ida e volta)

4. Teste: aleatório e de trás pra frente

Você ainda se lembra da lista original?

Escreva os 20 itens na próxima página.



Na Imerão Neuro Fluency, eu vou construir um plano para você falar inglês **fluyente em 10 meses através da aprendizagem acelerada, uma combinação de neuroeducação e PNL, que funciona **exclusivamente para adultos.****

QUERO ME INSCREVER

