

# Notas - Arte da Memória

Guilherme Paini  
*Consortium Doctrinae*

Junho 2024



Virgo regens supera, Te laudant angeli super ethera.

A mnemônica é a arte da memória. Ela estuda como otimizar métodos de memorização, como a mente humana memoriza, que forma de memorizar é a mais natural à mente e mnemotécnicas gerais. É a arte mesma da própria memorização, e por isso é instrumental, serve a um propósito extrínseco. O documento está sob o modelo padrão do *Notas*, todos os pressupostos deste tipo de documento estão presentes aqui. Para este *Notas*, a base é o curso do Professor Victoreli *Arte da Memória*.

## 1 Como Funciona a Memória?

A memorização é dada em etapas. A primeira etapa consiste numa apreensão sensível do objeto, conceito ou informação, seja enxergar um objeto, entender um conceito ou receber uma informação. Essa apreensão sensível se dá pelas faculdades da alma humana, ou então sentidos. Começaremos pelos sentidos externos. São eles:

- Visão.
- Audição.
- Tato.
- Olfato.
- Paladar.

Através desses cinco sentidos, forma-se o *percepto*. Um percepto, por exemplo, é formado quando um artista enxerga a obra de arte que ele está produzindo. É o encontro imediato dos sentidos com a realidade.

Entretanto, é claro que, esse mesmo artista do exemplo anterior, poderia projetar como que internamente a imagem dessa mesma obra de arte, mesmo que não estivesse olhando para ela. Diante disso, concluímos que a alma interior tem um gênero de sentidos internos. São eles:

- Imaginação:  
A imaginação é justamente o sentido que recria a imagem já apreendida pela faculdade sensível, que apreendeu sensivelmente uma imagem. O sentido interno responsável por fazer com que o artista consiga projetar internamente a imagem da obra de arte é a imaginação. Essa imagem sensível que foi retida pela imaginação é chamada de *fantasma*.
- Sentido-comum.
- Estimativa.
- Memória sensível:  
A função da memória sensível é reter aquela imagem sensível criada pela imaginação - que chamamos de fantasma -, de forma que ela possa ser evocada a qualquer momento

Desta breve e comedida expansão dos sentidos, podemos prosseguir às faculdades intelectuais. São elas:

- Intelecto:  
Através do intelecto, abstraímos de um ente aquilo que lhe é essencial. É por isso que, um bebê, mesmo não tendo suas faculdades mentais plenamente desenvolvidas, consegue, ao ver um cachorro, abstrair o que lhe é essencial e dessa forma passar a ter aptidão para reconhecer outros cachorros, mesmo que esses outros difiram em cor, tamanho, peso e outros atributos que são acidentais. O conceito é a abstração que faz o intelecto de todas as características essenciais a alguma coisa. A partir daqui, não é mais como o fantasma, que abstrai a imagem de uma obra de arte singular ou de um cachorro singular, o

conceito é algo universal, aplicável a todas as canecas e todos os cachorros.

- Vontade.
- Memória inteligível.

A memória inteligível é relativa ao conceito assim como a memória sensível é relativa ao fantasma. A função da memória inteligível é reter os conceitos abstraídos pelo intelecto. Assim como a função da memória sensível é reter os fantasmas produzidos pela imaginação.

Via de regra, entre as duas memórias; sensível e inteligível, a que retém mais propriamente é a memória sensível, i.e, aquela que retém as coisas através de imagens, esta é a mais natural à mente humana e a mais facilmente evocada.

Em síntese, temos sentidos externos, que são os cinco sentidos já conhecidos. Através desses sentidos, apreendemos a forma sensível das coisas. Com os sentidos internos, apreendemos sua forma inteligível através da imaginação, sentido comum, estimativa e memória sensível. Chamamos e apreensão feita por esses sentidos de *percepto*.

Este percepto é evocado através da imaginação, a evocação de um percepto é chamada de *fantasma*. Um fantasma é a projeção de um percepto, de uma imagem.

A retenção de um fantasma, por sua vez, é dada pela *memória sensível*.

As previamente explicitadas são as faculdades dos sentidos, passemos agora para as faculdades intelectuais.

Através do intelecto, abstraímos as coisas essenciais de um ente. Essa abstração da essência é chamada de *conceito*.

O conceito, por sua vez, é retido pela *memória inteligível*.

Das duas, a que melhor e mais naturalmente retém é a memória sensível.

## 2 Princípios Gerais da Memorização

A memória é a faculdade da alma de reter imagens ou ideias. Esforçar-se para compreender profundamente alguma ideia é o mais fiel amigo da retenção com qualidade e longevidade. Quando estamos tratando de coisas desconexas e sem uma associação lógica clara, como por exemplo a lista de compras do mercado, ou então uma sequência de números aleatórios, é muito mais difícil memorizar e retê-las. Nesses casos, faz-se necessário o uso de mnemotécnicas.

Sílabas são mais difíceis de serem memorizadas que palavras abstratas. Palavras abstratas, sem associação clara, por sua vez, são mais dificilmente memorizadas que palavras concretas, com associação clara. Palavras concretas soltas são mais dificilmente memorizadas que palavras concretas associadas logicamente e com construção frasal definida. Frases, por sua vez, são memorizadas de uma melhor forma que todo o restante. Parágrafos são mais que frases, e assim por diante.

Santo Tomás de Aquino nos dá quatro conselhos para a memória, são eles:

- **Veemência:**

A capacidade de associar emocionalmente o conteúdo estudado. Estudar com interesse, aprender com amor, dedicar-se atenciosamente são formas de aprofundar a veemência de alguma ideia ou conjunto de informações.

- **Repetição:**

Repetir várias vezes aquilo que se quer reter pode ser uma boa estratégia quando se quer memorizar por pouco tempo. Não é próprio repetir algo enlouquecidamente, mas sim reter com qualidade e profundidade, esforçar-se para realmente compreender aquilo que se está estudando, e não só guardar palavras com uma organização aparente.

- **Ordem**

A ordem pode dar-se como **ordem lógica** ou **ordem associativa**. A ordem lógica se dá pela ordenação daquilo que se quer reter em gênero e espécie, i.e, em conjuntos maiores e elementos. Por exemplo, se seu interesse é decorar um determinado conceito dos predicamentos, é próprio dividir esses conhecimentos nas dez categorias: Substância e nove acidentes. Então, depois de reter a substância, focar sua memória nos nove acidentes, e por fim, como que 'compactar' tudo isso como sendo partes do todo chamado predicamentos. Ou então, ao invés de memorizar leis separadamente e sem organização clara, apreender o que é o conjunto do Código Penal, e então, memorizar cada lei individualmente, e 'encadeá-las' no conjunto do Código Penal. Como gênero e espécie. Dessa forma, sua memória retém mais facilmente porque encontra uma forma claramente associativa.

- **Princípios**

É importante que nosso objeto de estudo nos desperte interesse, evoque emoção, prenda a nossa atenção facilmente. Santo Tomás nos diz que as coisas que nós estudamos devem estar alinhadas segundo esses princípios, devem nos gerar interesse, instigar a nossa inteligência, evocar emoção, ser algo que nós julgamos dignos de nossa profunda atenção. Dificilmente uma memória se corrompe ou degrada quando está ligada a fortes princípios, como os já previamente citados neste item, por exemplo.

A ordem associativa, por sua vez, tem quatro tipos. São eles:

**Ordem associativa:**

- **Contraste:**

O contraste é uma forma de ordenar a memória por contrários. Coisas que são repugnantes umas as outras acabam sempre por lembrar uma a outra. Amor e ódio, virtude e vício, branco e preto, quente e frio. Assim, organizando as informações.

- **Semelhança:** A semelhança consiste em abstrair aquilo que lhes é comum e dessa forma organizar as informações. É comum à injúria, difamação e calúnia serem, em primeira instância, pertencentes ao gênero dos crimes de ofensa contra a honra, e em última instância, como sendo pertencente do conjunto de leis do Código Penal.
- **Proximidade:** Pode ser proximidade temporal, algo em comum temporalmente às informações que você quer memorizar. Pode ser proximidade física, etc.
- **Costume ou Hábito:**  
É o ato de repetir alguma coisa exaustivamente, sem nenhuma ordem, de forma a repeti-las o suficiente para que por essa razão, adquiram uma ordem forçosamente, de forma artificial e por repetição.
- **Princípios:**  
A evocação se dá sempre a partir de um princípio. É sempre algo que te lembra uma outra coisa, e assim se inicia uma cadeia de evocação. É, por esse motivo, interessante usar bons princípios, princípios que são facilmente e claramente evocáveis, algo que seja simples, que evoque emoção, que desperte interesse, que tenha alguma característica exagerada e que, via de regra, seja de fácil memorização. Essas coisas devem estar associadas a outras coisas que você, a partir desse princípio, consiga se lembrar da outra coisa. É interessante que se tenha coisas em comum, que são facilmente identificáveis e associadas a outras, para que essa cadeia de memorização seja sempre clara e facilmente evocável.

A memória se perde com o tempo, se não exercitada. Também existe a possibilidade de se confundir e misturar coisas previamente memorizadas.

Além dos quatro conselhos de Santo Tomás de Aquino, há também os quatro pecados da memória, propostos por Daniel Schacter, são eles:

#### **Quatro pecados da memória:**

- **Transitoriedade**  
A transitoriedade é o fato de que com o tempo, a memória enfraquece. Imagine como se fosse como uma graduação, onde há memórias que são bem retidas, outras que nem tanto, e outras que estão quase se perdendo na memória. Existe um princípio da memória que diz: use-a ou perca-a, se você não revisar as coisas que quer memorizar, é muito provável que essas informações se percam com o tempo.
- **Atribuição equivocada**  
Deixar lacunas no aprendizado facilita o fenômeno da atribuição equivocada, que é quando a mente tenta preencher essas lacunas na memória com fragmentos de coisas que você já memorizou, é aí que se dão as confusões e os equívocos, ao tentar preencher essas lacunas, a mente pode utilizar de uma

memória confusa, ou pior: inventar alguma coisa do zero. Portanto, tente evitar memorizar coisas muito obscuras antes de entendê-las. Certifique-se de entender perfeitamente o conceito que se quer memorizar e só depois disso se esforce para retê-lo.

- Viés pessoal

Quando nós distorcemos involuntariamente uma memória bem retida baseada em crenças, valores e assim por diante. É algo comum que a memória seja deformada baseada em crenças profundamente arraigadas ou valores pessoais.

- Sugestionabilidade

A sugestionabilidade também é uma espécie de deformação da memória, mas que está mais profundamente ligada com coisas externas.

### 3 Princípios Gerais da Evocação

A evocação é a faculdade de alma de acessar imagens ou ideias previamente memorizadas a partir de princípios, os princípios se dividem em internos e externos. Começaremos pelos internos:

Princípio interno é aquele da natureza da ordem associativa, algo que vem de seus sentidos internos e é associativo ou por contraste, ou por semelhança, ou por proximidade, ou por costume ou hábito, ou por um princípio propriamente dito.

Princípio externo é mais associado às faculdades sensíveis, quando vemos alguma coisa e isso imediatamente nos remete a alguma imagem ou ideia. Ou quando ouvimos algo. É um princípio que está relacionado aos cinco sentidos e é necessariamente externo.

Um conceito importante que está relacionado à evocação é a reminiscência. A reminiscência é a faculdade da alma de evocar imagens ou ideias previamente memorizadas através de princípios internos. A reminiscência é sempre um ato intencional, de buscar deliberadamente uma ideia ou imagem no acervo da memória. Uma associação, seja ela de qualquer natureza, é quase sempre um tipo de reminiscência. É **sempre** adequado memorizar imagens ou ideias associando-as a coisas mais facilmente evocáveis. Se é do seu interesse lembrar algo que aconteceu em um dia, associe a isso um conjunto de memórias associado temporalmente a ele, por exemplo. Lembre-se do que fez antes daquele acontecimento, lembre de algo particular àquele dia que aconteceu, e, de forma geral, busque sempre associar a coisas facilmente recordadas.

Convém agora apresentar o princípio da recência e da primazia

Quando uma memória foi adquirida há pouco tempo, a tendência é que as últimas coisas dessa lista ou desse conjunto de ideias sejam muito mais facilmente evocáveis do que as primeiras coisas. Quando esse espaço de tempo é maior (acima de 24h), a tendência é que as primeiras coisas que você viu sejam mais facilmente evocadas do que as últimas coisas.

Outro conceito importante é a lei do contexto. A lei do contexto diz que quando você memoriza algo dentro de um determinado contexto, é muito mais fácil evocar essa memória caso seja exposto a esse mesmo contexto, seja imaginativamente seja fisicamente. De forma interna ou externa.

## 4 Técnicas e sistemas mnemônicos

As técnicas mnemônicas são artifícios que servem como uma forma de facilitar a memorização e a evocação. Elas servem para aprimorar a memorização e agilizar e facilitar a evocação de coisas previamente memorizadas. Elas permitem que a mente tenha controle das coisas memorizadas e, dessa forma, facilitam a evocação.

### Técnicas:

- Técnica do palácio mental

A técnica do palácio mental consiste em se colocar em algum lugar mentalmente, esse lugar precisa existir realmente e precisa ser familiar. Depois de se colocar mentalmente, é conveniente imaginar imagens de coisas que remetam àquilo que se quer memorizar. Por exemplo, se colocar mentalmente numa Igreja, e, nos bancos dessa Igreja dispor fichas que contenham coisas que te lembrem daquilo que se quer memorizar. Ou então no seu próprio quarto, e imaginar pessoas, objetos, números, ou coisas que remetam àquilo que se quer memorizar. Para memorizar as figuras do silogismo, por exemplo, pode-se imaginar as fichas das quatro figuras dispostas na parede de seu quarto, em um lugar familiar. Ou então imaginar-se numa rua larga e que cada estabelecimento seja uma área do conhecimento, e dentro desses estabelecimentos os objetos, pessoas, números e coisas que remetam àquilo que se pretendeu memorizar. Por exemplo, imaginar que na rua de sua casa, as residências representem cada matéria estudada no Ensino Médio, e dentro da casa que foi designada à matemática, esteja alguma coisa que lhe lembre a Fórmula Quadrática, as Identidades Trigonométricas e coisas relacionadas. O conjunto de coisas que lhe remetem à isso pode ser muito grande; pessoas, objetos, até mesmo números. O ideal é imaginar algo que seja absurdo, que cause algum tipo de emoção, seja ela boa ou ruim, dessa forma, a informação é entrelaçada e mais facilmente retida. Coisas absurdas, grotescas ou exageradas são muito mais bem retidas e evocadas que coisas sem nenhuma característica facilmente distinguível. Evite imagens pornográficas, elas são eficientes, mas sujam o pensamento e não devem ser utilizadas para este fim. No mais, escolha coisas absurdas, exageradas e lugares bem familiares.

- **Espaço:** O espaço utilizado deve ser familiar e bem conhecido. A rua da sua casa, a sua própria casa, seu quarto, seu escritório e coisas familiares são mais próprias. O espaço também precisa ter algum tipo de proximidade, o tipo de proximidade pode ser qualquer um dos quatro tipos de ordem associativa já citados. Não esqueça a ordem dos lugares, isso nublará sua memória e dificultará a evocação, escolha sempre lugares familiares, bem conhecidos, bem associados e característicos, para que o risco de esquecer algo como a ordem ou disposição do espaço seja diminuído.
- **Imagem:** A imagem usada para se recordar daquilo que se quer memorizar pode ser absolutamente qualquer coisa; animais, pessoas, objetos, números,

plantas, etc. É muito mais próprio que essas imagens sejam marcantes; violentas, absurdas, grotescas, exageradas, sensuais e etc. elas devem ser algo que aja na alma de alguma forma, devem ser vívidas, e para isso, adicionar aspectos marcantes a uma imagem já conhecida é válido e recomendável, atribuir uma característica excessivamente exagerada a uma pessoa, por exemplo, pode te fazer lembrar dela muito mais facilmente. Diante disso, procure atribuir aspectos marcantes às imagens.

- Técnica do vínculo

A técnica do vínculo consiste em vincular cada imagem a um atributo da imagem seguinte, de forma a introduzir esse atributo no seu princípio, fazendo com que a sua memória siga uma sequência natural de evocação. Por exemplo, caso queira memorizar uma lista de itens, coloque um atributo de cada item no próximo da lista, assim sua inteligência percorre um caminho claro e natural ao evocar essas memórias.

- Técnica dupla

A técnica dupla consiste em combinar a técnica do palácio mental com a técnica do vínculo. A ideia disso é usar a segurança quanto à ordem e disposição das coisas da técnica do palácio mental aliado à facilidade de memorização da técnica associativa. Juntar essas duas técnicas é algo extremamente recomendado e faz uma ferramenta poderosíssima.

## 4.1 Técnicas mais simples

Algumas técnicas não precisam de esquemas mnemônicos complexos, embora sejam ferramentas para propósitos mais superficiais, seu uso sendo suposto quando o mero ato de evocar um conjunto de palavras já remeta a uma ideia concreta.

Técnica de acrônimos: A ideia de juntar iniciais de palavras para memorizar um conjunto delas é chamada de técnica do acrônimo. Exemplo:

### GÊDIPRACES

- **G**ênero (GÊ).
- **D**iferença (DI).
- **P**ropriedade (PR).
- **A**cidente (AC).
- **E**spécie (ES).

Neste exemplo, a inicial de cada palavra é usada para formar uma única palavra que

remeta a todas as outras. Este exemplo usa os predicáveis<sup>1</sup> como coisa a ser memorizada.

Um outro exemplo é a técnica das rimas:

A técnica de usar rimas pode ser um artifício útil para memorizar palavras que remetem a conceitos ou ideias. Músicas também entram aqui nessa técnica, uma música rimada, para aprender os ângulos notáveis da Trigonometria é um tipo de aplicação dessa técnica. O exemplo aqui usado é o das formas válidas<sup>2</sup> do silogismo e de suas figuras:

- Primeira figura: *Barbara, Celarent, Darii, Ferio*.
- Segunda figura: *Camestres, Cesare, Festino, Baroco*.
- Terceira figura: *Darapti, Felapton, Disamis, Datisi, Bocardo, Ferison*.
- Quarta figura: *Bamalip, Calemes, Dimatis, Fesapo, Fresison*.

## 5 Prática Mnemônica

Pela própria natureza do exercício mnemônico, é possível praticá-lo em qualquer lugar, é interessante que se pratique sempre quando possível. O ócio da vida cotidiana permite esse tipo de coisa sem muito comprometimento.

Diante disso, é importante distinguir entre dois tipos de memória:

- Memória horizontal: A memória horizontal trata das coisas extensas, memorizar coisas que são grandes em quantidade mas pequenas em profundidade. Memorizar as casas de  $\pi$ , memorizar uma grande lista de palavras, uma lista de números e etc. são exercícios da memória horizontal, que é extensa mas pouco profunda.
- Memória vertical: A memória vertical trata das coisas pouco extensas e muito profundas. É essa parte da memória inteligência que retém coisas como grandes frases ou conceitos muito complexos. Ela é a responsável pela profundidade da memória.

Diante disso, é claro que podemos exercitar ambas separadamente, essas duas memórias se misturam, mas podem ser distinguidas e elas são treinadas separadamente. É possível treinar a memória vertical sem treinar a horizontal e o recíproco. Por isso, é sempre importante exercitar ambas, pois ambas são importantes e se completam.

É importante exercitar a memória natural e artificial. Treina-se a natural por memorizar coisas horizontal e verticalmente. Exercita-se a artificial pela criação de sistemas mnemônicos usando as técnicas apresentadas aqui, para que sempre se construa sistemas cada vez mais eficientes. Exercite a memória separadamente e com grande variação em extensão, profundidade e conteúdo. Treine também a reminiscência: reviva, pelo menos

<sup>1</sup>Caso tenha interesse em lógica clássica, leia meu *Opúsculo de Lógica aos Novatos*, um texto introdutório a essa disciplina. Leia também o *Notas*, volume referente às *Categorias* e à *Isagoge*.

<sup>2</sup>Para uma expansão detalhada e esquematizada das formas do silogismo, vide o *Opúsculo de Lógica aos Novatos*.

uma vez por dia, cada sistema mnemônico que você criar, refaça o caminho daquele sistema para que ele se cristalice na inteligência. Assim como a memória, a reminiscência é extremamente importante.

Você já deve ter percebido que após estudar, parte do conhecimento retido na memória acaba por ser perdido. Pesquisas estimam que após 24h, 50 a 80% do conteúdo estudado acabam por se perder na memória. Diante disso, é extremamente importante que o estudante monte uma espécie de esquema de revisões, de forma a incorporar o conhecimento na memória, fazendo com que ele seja mais dificilmente esquecido.

## 6 Memorização Aplicada aos Estudos

Para um bom sistema de revisão, é próprio que faça-se poucas vezes ao longo do dia, mas com um intervalo grande entre elas. Por exemplo, é muito mais efetivo fazer uma revisão de 5 a 10 minutos do conteúdo estudado no dia passado antes de começar uma nova sessão de estudos do que fazer três, quatro revisões por dia. O intervalo de revisão é algo pessoal e o ideal é que cada um saiba o que é melhor para si, aqui estão algumas sugestões:

- Revisão em até 24h:  
10 minutos de revisão para cada 1h estudada.
- Revisão no início/final de semana:  
Essa técnica é usada em combinação com a anterior. 5 minutos de revisão para cada 1h estudada. Tenha em mente que a revisão no início/final de semana deve ser usada conjuntamente com a revisão em até 24h.

O sistema de revisão deve se ater especificamente naquilo que for mais importante, cabe ao estudante fazer esse juízo adequadamente àquilo que ele considera ser relevante, seja intelectualmente, profissionalmente, academicamente ou coisa que o valha.

Lembre-se que, o próprio ato de entender algo em sua plenitude, de realmente se esforçar para compreender alguma coisa, já é, normalmente, o suficiente para que aquilo se incorpore em sua memória. Entretanto, algumas vezes o uso de técnicas mnemônicas faz-se necessário.

Antes de iniciar qualquer sessão de estudos, é importante que se esteja hidratado e com o cérebro desperto.

Durante o estudo:

- Concentração extrema.
- Pausas para descansar.
- Fichamento, grifagens e anotações. Não estude sem um lápis e um papel à mão.
- Resumos.

Escreva sobre o que você aprendeu, ensine outras pessoas, ensine a si mesmo, traga

aquilo que você estudou à vida, movimente o conhecimento, não deixe-o estagnado na memória, movimente, aplique, ensine, escreva. O estudo é uma atividade viva e se decompõe caso não exercitada e não movimentada.

Não abuse de técnicas mnemônicas, use sempre que aquilo for realmente necessário.

Boa sorte.