



Conjunto de Ferramentas para Família e Tutor: Recordação Livre

Laboratório de Aprendizagem de Literacia do Departamento de
Educação Básica e Secundária de Rhode Island
(RIDE) para Dislexia, Disgrafia e Discalculia

Promover a Retenção em Todas as Áreas de Conteúdo Através da Recordação Livre
Para aceder à gravação completa com o Dr. Riccomini, [clique aqui](#)^[1].

Para que serve este kit?

Este kit ajuda o seu filho a memorizar o que aprende na escola, praticando a recordação livre — recuperando informações da memória sem consultar primeiro as notas. Isto reforça a memória e ajuda a fixar o que aprendeu.

Não precisa de ser professor nem especialista na matéria. O seu papel é orientar a atividade e incentivar o seu filho a pensar.

O que é a Recordação Livre?

A Recordação Livre é quando o seu filho:

- Tenta lembrar-se de tudo o que consegue sobre um tema
- Diz ou anota
- Não utiliza notas no início
- Essa «luta para recordar» é, na verdade, o que fortalece o cérebro.

Dicas de Sucesso para Cuidadores

- Não corrija imediatamente — deixe o seu filho pensar primeiro
- Normalize o facto de se esquecer — “É assim que desenvolvemos o nosso cérebro”
- Concentre-se no esforço, não na precisão
- Seja breve e consistente (5 a 15 minutos são suficientes)
- Comemore os progressos (“Lembraste-te de mais coisas depois de verificares — é esse o objetivo!”)

^[1] Riccomini. Apresentado na sessão do Laboratório de Aprendizagem de 2025 para o RIDE.

Apoiar a Recordação Livre em Casa e Fora da Sala de Aula

Atividade 1

TOs tutores, cuidadores ou pais podem ajudar na retenção da informação realizando um exercício de despejo cerebral modificado (uma das atividades de recuperação de testes práticos, ou PTR, na sua sigla em inglês) em casa. Podem utilizar o **modelo de planeamento de exemplo** ou simplesmente pedir aos alunos que utilizem uma folha de papel ou um processador de texto. A principal diferença entre realizar o PTR em casa e na escola é que o cuidador, tutor ou pai pode não conseguir dar feedback da mesma forma que um professor. Neste caso, podem ser feitas algumas pequenas alterações para ajudar o aluno a assumir o controlo da revisão das suas próprias notas e, em seguida, atualizar a sua classificação (ver secção amarela no exemplo abaixo).

Modelo de planeamento de Exemplo: Teste Prático Recuperação (PTR) para apoiar a retenção do conceito de “secessão”.

Escreve tudo o que sabes sobre [inserir aqui um conceito ou o nome de uma disciplina].	
A Tua Resposta:	
Como achas que te saíste?	<ol style="list-style-type: none">1 - O que é [inserir tema] novamente?2 - Não me lembro de grande coisa sobre este conceito.3 - Lembro-me dos conceitos principais, mas os detalhes estão um pouco confusos.4 - Lembro-me de muita coisa, mas não de tudo5 - Tenho a certeza absoluta de que sei tudo!
Revê as tuas notas da aula ou a leitura do livro didático.	
Atualiza a tua avaliação. Porque é que a atualizaste desta forma?	<ol style="list-style-type: none">1 - O que é a secessão novamente?2 - Não me lembro muito bem deste conceito.3 - Lembro-me dos conceitos principais, mas os detalhes estão um pouco confusos.4 - Lembro-me de muita coisa, mas não de tudo5 - Tenho a certeza absoluta de que sei tudo!

- Adaptado de Riccomini, 2025

Apoiar a Recordação Livre em Casa e Fora da Sala de Aula

Atividade 2:

Os tutores, cuidadores ou pais podem realizar atividades rápidas de retenção antes de cada secção. Isto ajuda a reforçar a aprendizagem dos Materiais Curriculares de Alta Qualidade (HQCM) e a relacioná-la com a sessão de tutoria.

Modelo de planeamento de Exemplo: Teste Prático Recuperação (PTR) para apoiar a retenção do conceito de “fotossíntese” utilizando Imagens de Apoio.

Modelo de planeamento de Exemplo: Teste Prático Recuperação (PTR) para apoiar a retenção do conceito de “fotossíntese” utilizando Imagens de Apoio.

Anota tudo o que sabes sobre este processo.



A Tua Resposta:

Como achas que te saíste?

- 1 - O que é [inserir tema] novamente?
- 2 - Não me lembro de grande coisa sobre este conceito.
- 3 - Lembro-me dos conceitos principais, mas os detalhes estão um pouco confusos.
- 4 - Lembro-me de muita coisa, mas não de tudo
- 5 - Tenho a certeza absoluta de que sei tudo!

Revê as tuas notas da aula ou a leitura do livro didático, ou pesquisa “fotossíntese” em [inserir aqui sites escolares de confiança].

Que feedback tens sobre a tua resposta inicial, depois de reveres as tuas notas?

Atualiza a tua avaliação. Porque é que a atualizaste desta forma?

- 1 - O que é a secessão novamente?
- 2 - Não me lembro muito bem deste conceito.
- 3 - Lembro-me dos conceitos principais, mas os detalhes estão um pouco confusos.
- 4 - Lembro-me de muita coisa, mas não de tudo
- 5 - Tenho a certeza absoluta de que sei tudo!

- Adaptado de Riccomini, 2025

Apoiar a Recordação Livre em Casa e Fora da Sala de Aula

Atividade 3

Os tutores, cuidadores ou pais podem reforçar a retenção perguntando aos alunos o que se lembram das aulas (pedindo-lhes que indiquem com um polegar para cima ou para baixo ou utilizando uma escala de 1 a 5) e, em seguida, revendo as notas em conjunto, perguntando aos alunos o que mais se lembram agora com base no que reviram. Mesmo que não haja um modelo para escrever, pedir aos alunos que recordem o que aprenderam na escola, fazer com que comparem as suas respostas com as notas (ou fornecendo-lhes feedback preciso) e, em seguida, pedir-lhes que confirmem os seus conhecimentos revistos é uma estratégia de retenção eficaz.