

TÉCNICAS AVANÇADAS DE ESTUDO

VOCÊ

Higor Vinicius Nogueira Jorge
www.higorjorge.com.br

[instagram.com/professorhigorjorge](https://www.instagram.com/professorhigorjorge)
[facebook.com/professorhigorjorge](https://www.facebook.com/professorhigorjorge)



HIGOR JORGE

HIGOR VINICIUS NOGUEIRA JORGE

- Delegado de Polícia na Polícia Civil do Estado de São Paulo
 - Mestre em Educação pela UEMS
 - Titular da Cadeira 30 da ACADPESP
 - Diretor de Relações Institucionais da ADPESP (2024-2026)
 - Membro
 - ASIIF (Informática Forense)
 - HTCIA (Crimes de Alta Tecnologia)
 - Professor
 - Análise de Inteligência Policial - Academia de Polícia
 - Inteligência Cibernética - Ministério da Justiça
 - Pós-graduações: MeuCurso, WB Educação, CERS, EBRADI, ESA-OAB/SP, Verbo Jurídico, EMERJ, EMD, ADESG, Damásio Educacional etc
 - Criador da disciplina “Investigação Criminal Tecnológica” (2015)
 - Melhores Delegados do Brasil (categoria Jurídica)
 - 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 e 2024
 - Autor e coordenador de dezenas de livros
-



professorhigorj... 9+ 3

Conte as novidades



Higor Jorge

1.751 posts

20,4 mil seguidores

1.753 seguindo

Modo de descanso ativado

Delegado de Polícia

Mestre em Educação

Escritor @editorajuspodivm

Professor na ACADEPOL-SP, MJSP,... mais

www.higorjorge.com.br/

professorhigorjorge Perfil do Facebook

Editar perfil

Compartilhar perfil



Livros



Imprensa



ADPESP



Destaques



Nota...



Higor Jorge

4,6 mil seguidores • 126 seguindo



Painel profissional

+ Adicionar ao story

Anunciar

Posts

Sobre

Vídeos

Mais

Detalhes

Perfil · Criador(a) de conteúdo digital

[youtube.com/direitosestecnologia](https://www.youtube.com/direitosestecnologia)



Higor Jorge

Adicionar selo de verificação

Delegado de Polícia e Professor

Polícia Civil do Estado de São Paulo • Centro
Universitário Toledo Araçatuba
Santa Fé do Sul, São Paulo, Brasil

www.higorjorge.com.br

2.516 seguidores · + de 500 conexões

Adicionar seção

Aprimorar perfil

Sugestões para você

Exibido apenas a você



Aprimore seu perfil com a
assistência da IA

Destaque-se para quase o
dobro de oportunidades com



Higor Jorge Seja verificado

@HigorJorge

Delegado (PC-SP) Professor (ACADEPOL-SP,
WB Edu, Minist. da Justiça, EBRADI, CERS,
MEUCURSO, ESA-OAB-SP) Autor de livros
sobre Investigação Criminal Tecnológica.

Educação Santa Fé do Sul, Brasil

higorjorge.com.br

Nascido em 28 de agosto de 1980

Entrou em junho de 2009

70 Seguindo 1.923 Seguidores

Publicações

Respostas

Destaques

Artig



Higor Jorge @HigorJorge · 23 abr. 24
NOVA EDIÇÃO DO VADE MECUM
CARREIRAS POLICIAIS 2024 CHEGA AO
MERCADO

Uma nova ferramenta essencial para
profissionais e estudantes das carreiras
policiais está disponível no mercado.
Vade Mecum Carreiras Policiais (2024)
[@editiuspodivm](https://www.editiuspodivm.com.br)



LIVROS
LIVROS
LIVROS
LIVROS
LIVROS
LIVROS
LIVROS
LIVROS
LIVROS
LIVROS



AGENDA

PARADIGMAS

TÉCNICAS

DISCIPLINA

PROPÓSITO

VOCÊ ESTUDA PARA...?

Passar em provas?

Ou passar por transformações?

PARADIGMAS



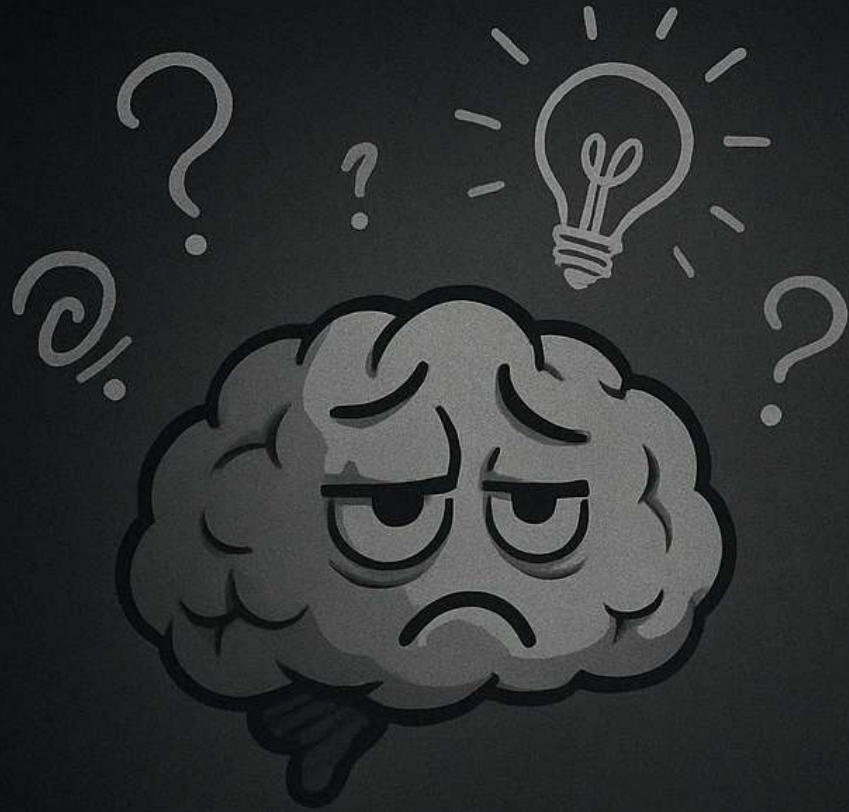
ABANDONANDO HÁBITOS DE ESTUDO OBSOLETOS



Mentalidade de Crescimento x Mentalidade Fixa



Neuromitos vs. Ciência Real



Neuromitos



Ciência Real

AMBIENTE DE ESTUDO EFICIENTE



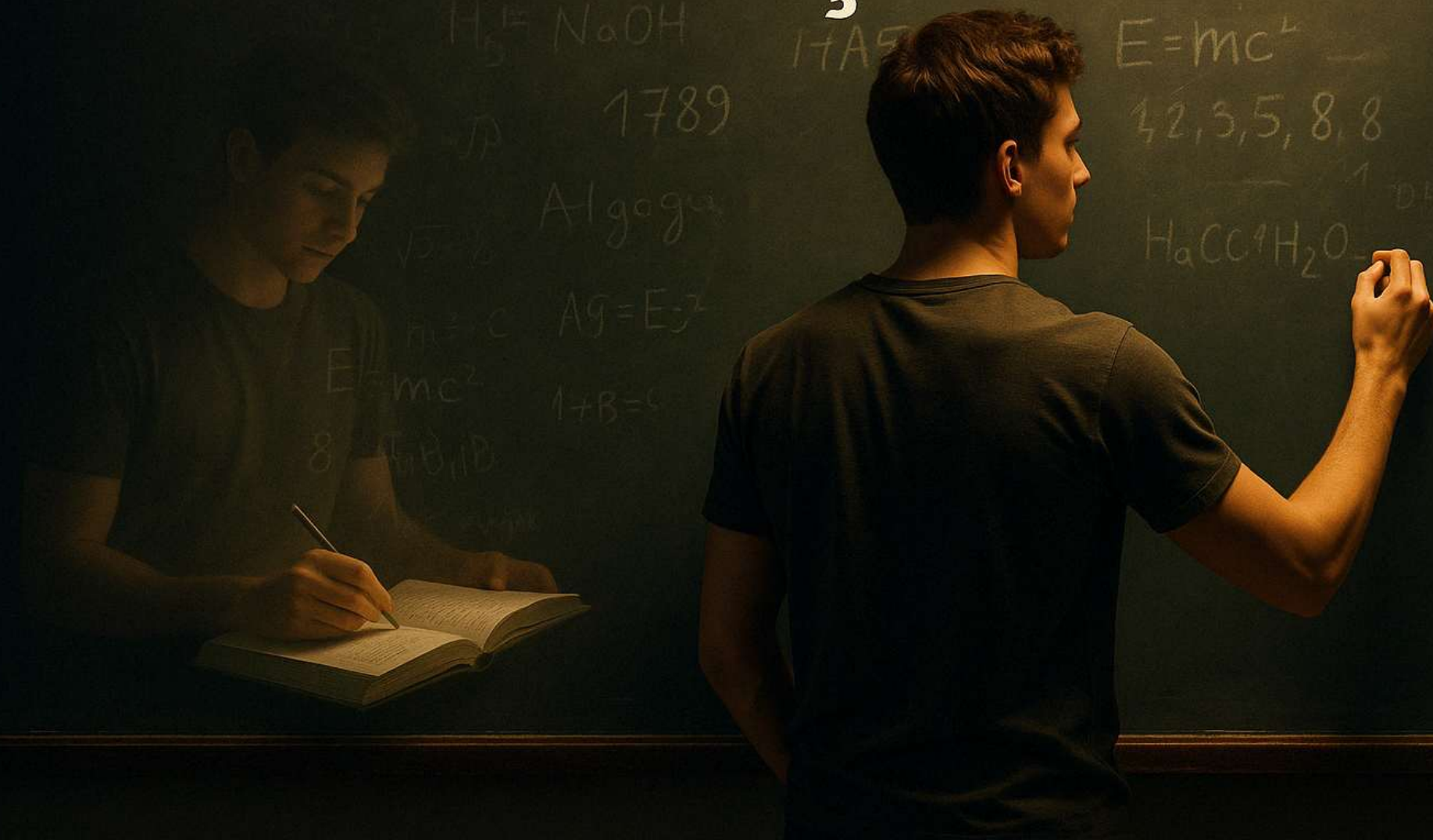
VOCÊ NO CONTROLE DO SEU APRENDIZADO



TÉCNICAS CIENTÍFICAS DE ESTUDIO



RECUPERAÇÃO ATIVA



REPETIÇÃO ESPAÇADA



VISUALIZAÇÃO E MNEMÔNICOS MULTISSENSÓRIAS



A man with dark hair is sitting at a wooden desk in a dimly lit room. He has a pained expression, with his eyes closed and his hands pressed against his temples. He is holding a pen over an open book on the desk. To his left is a closed book and a smartphone. To his right is a pair of large black headphones. The background is dark, but filled with numerous out-of-focus, glowing icons of various social media and communication apps, such as Facebook, WhatsApp, and Instagram, creating a sense of digital distraction.

FOCO vs. MULTITAREFA

A photograph of four pens with colored caps (red, orange, green, and blue) and black barrels, lying diagonally on a dark wooden surface. The pens are arranged in a row, with the red pen on the left and the blue pen on the right. The lighting is soft, highlighting the smooth texture of the caps and the grain of the wood.



LEITURA ATIVA

(EX: MÉTODO SQ3R)

INSPECIONAR



QUESTIONAR



LER

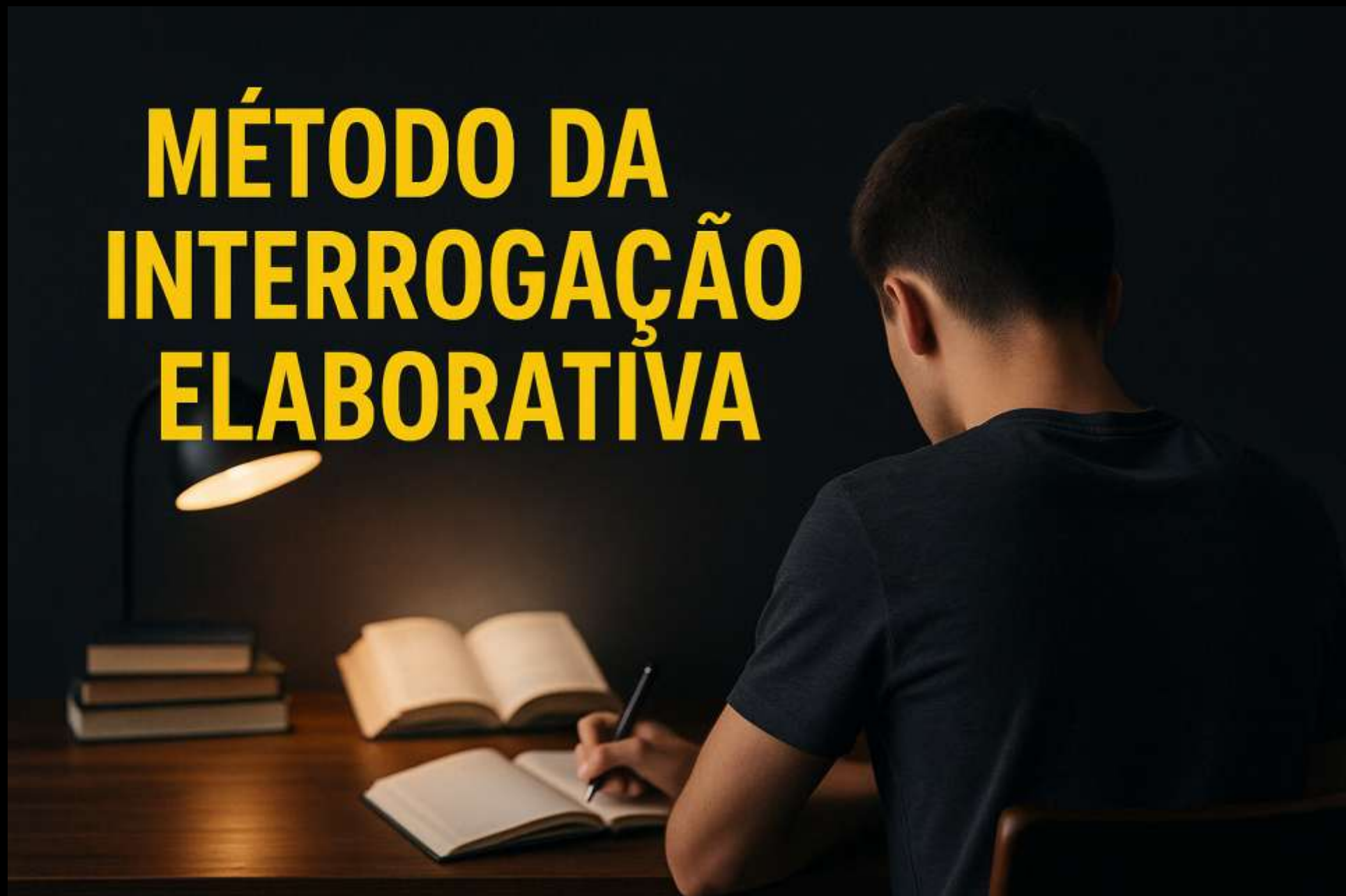


RECITAR

REVISAR



MÉTODO DA INTERROGAÇÃO ELABORATIVA



TÉCNICA FEYNMAN

(ENSINE PARA ENTENDER)

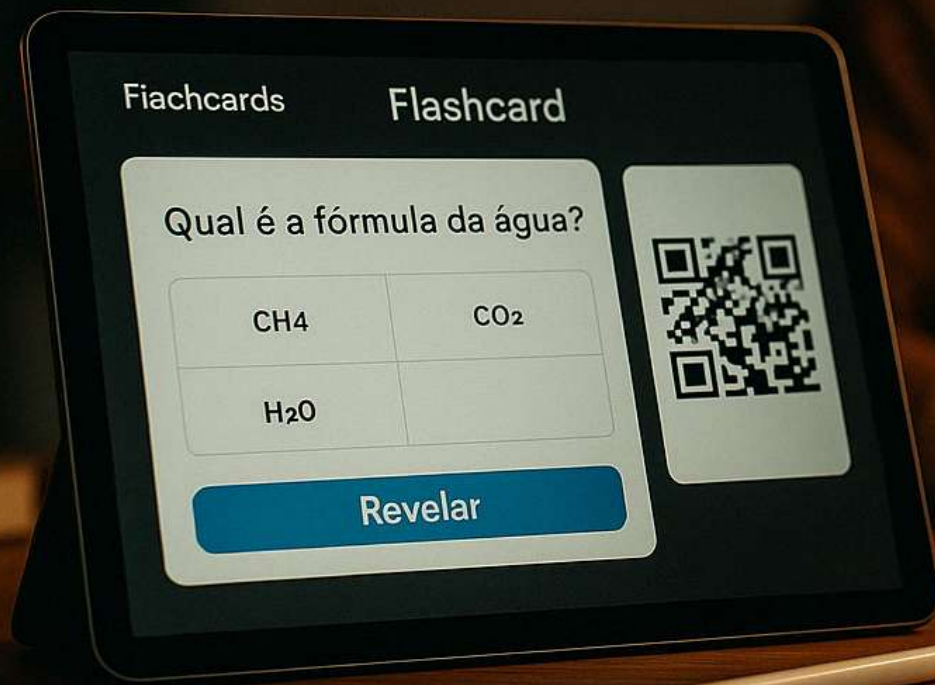


IDEIA → EXPLICAR → PERGUNTAR → CONSOLIDAR

CICLO POMODORO E PAUSAS EFICAZES



TECNOLOGIA E FERRAMENTAS DE APOIO



DISCIPLINA



PERSEVERANÇA DIÁRIA

VENCENDO A PROCRASTINAÇÃO



Formando HÁBITOS DIÁRIOS DE ESTUDO



fortificar o hábito dia após dia

Gerenciamento do Tempo e Planejamento



MANTENDO O FOCO: LONGE DAS DISTRAÇÕES



CUIDANDO DE SI: SONO E ENERGIA PARA ESTUDAR



**DORMIR =
CONSOLIDAR
MEMÓRIAS**



Monitorando o Progresso e Reavaliando



F.E.R.R.O.

- ⚙ FOCO ABSOLUTO
- ⚙ ESPAÇAMENTO
- ⚙ RETROALIMENTAÇÃO
- ⚙ REVISÃO POR MAPAS
- ⚙ OBJETO DE ESTUDO COM PROPÓSITO

PROPÓSITO



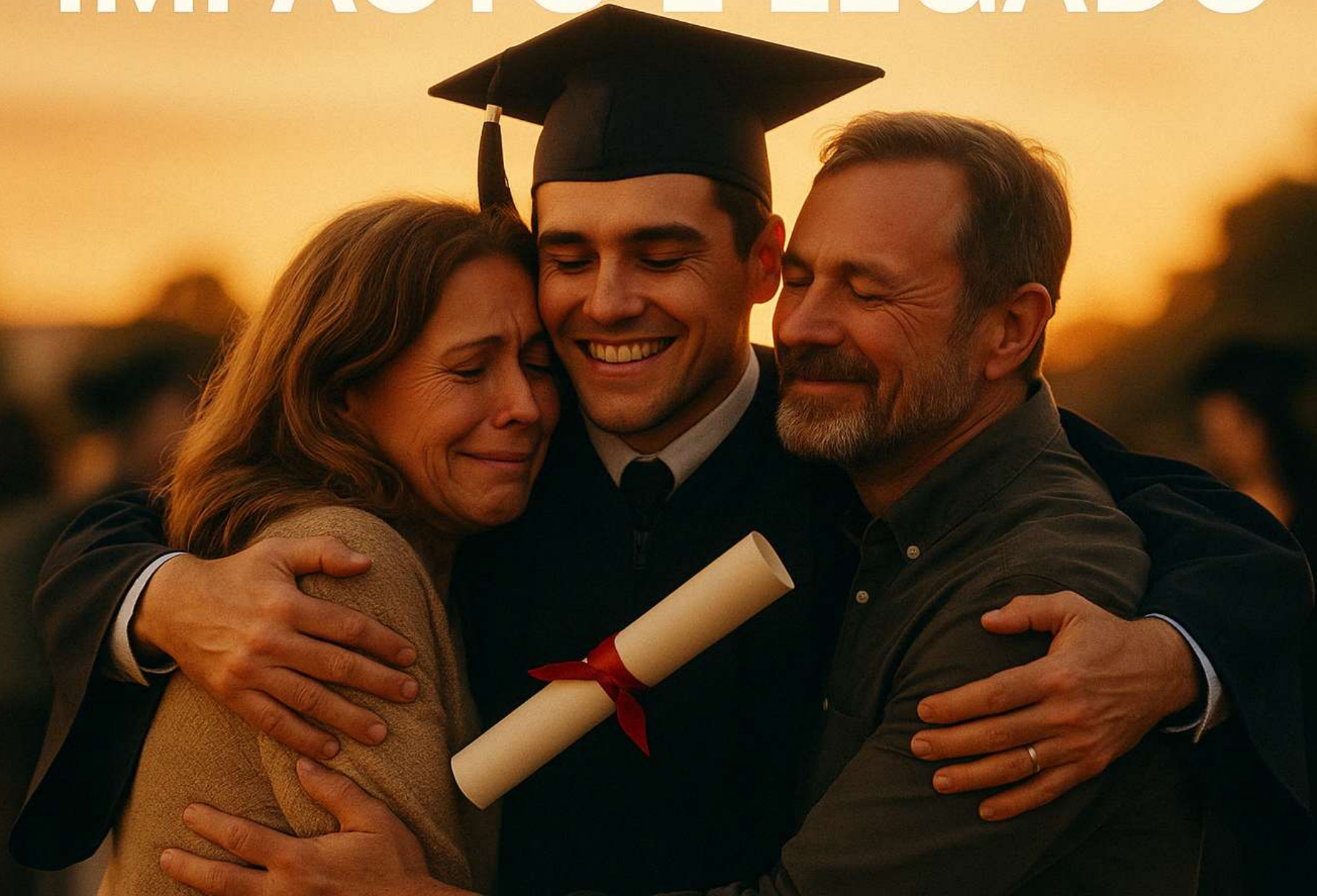
ENCONTRE SEU PORQUÊ



CONEXÃO COM OBJETIVOS DE LONGO PRAZO



IMPACTO E LEGADO



VISUALIZE A CONQUISTA

(EXERCICIO FINAL)



APRENDIZADO AO LONGO DA VIDA



TÉCNICAS AVANÇADAS DE ESTUDO

DÚVIDAS:

contato@higorjorge.com.br

[instagram.com/professorhigorjorge](https://www.instagram.com/professorhigorjorge)

[facebook.com/professorhigorjorge](https://www.facebook.com/professorhigorjorge)

Higor Vinicius Nogueira Jorge
www.higorjorge.com.br