MENTE AFIADA

EXTRA

Mente Afiada Extra - Ano 2, Nº 11 - Setembro, 2024

alto astral

R$ 9,90

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Saiba como funciona a estratégia que melhora o desenvolvimento pessoal



TÉCNICAS PARA O DIA A DIA

Exercite sua mente e favoreça as funções cerebrais!

20 PRÁTICAS

Para melhorar o processo de aprendizagem!

editorial

É hora de pôr em prática!

Na edição anterior, falamos sobre a importância de manter o cérebro ativo a vida toda e explicamos um pouco sobre como o aprendizado acontece. Dessa vez, voltamos para te dar dicas mais práticas para estimular esse processo, principalmente se você tem algum objetivo, como falar um novo idioma, prestar uma prova ou fazer algo diferente no dia a dia (é o que muita gente está aproveitando para fazer na quarentena, aliás!). Ajustando alguns hábitos aqui, outros ali, você vai ver que aprender algo novo pode ser uma delícia em qualquer idade. Boa leitura!

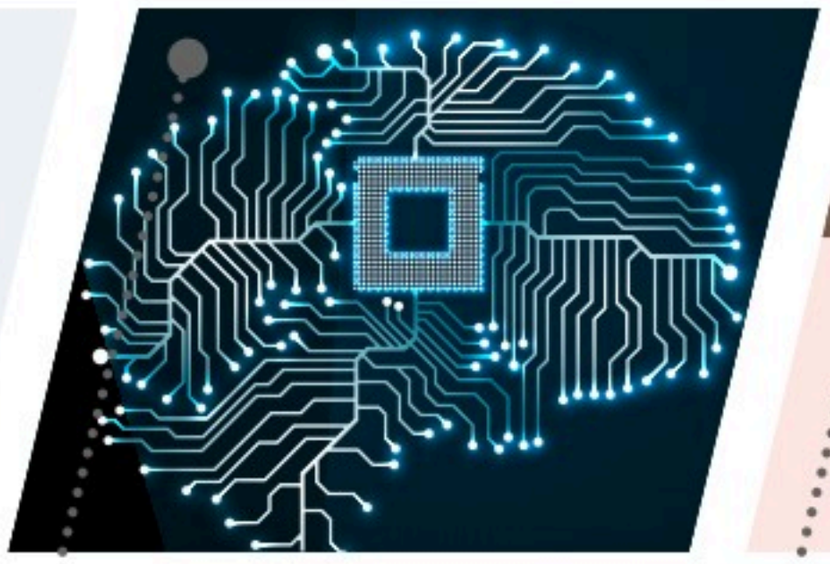
A redação

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Eugênio Tonon **FOTO** Shutterstock Images



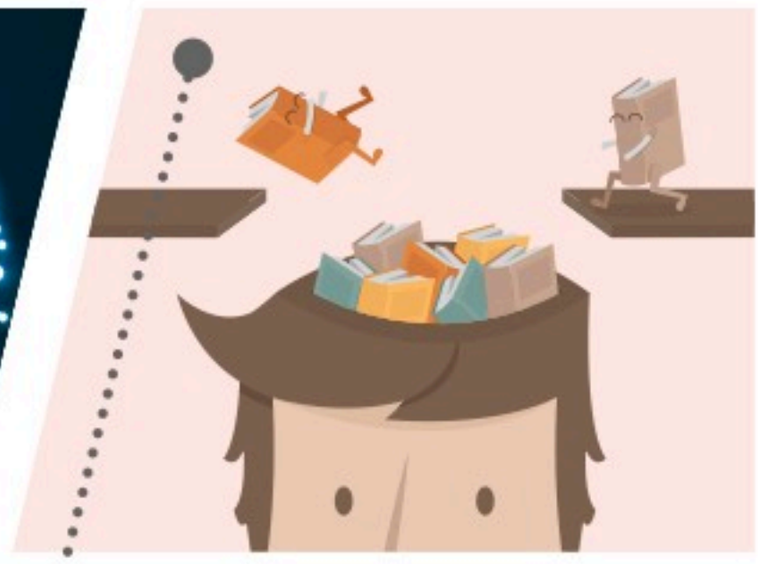
TÉCNICAS PARA O CÉREBRO

Como fazer esse órgão trabalhar melhor!



PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Saiba mais sobre essa mudança de padrões



20 DICAS PRÁTICAS

Para estimular a aprendizagem no dia a dia

sumário

Técnicas para O CÉREBRO

Conheça dez estratégias que auxiliam na fixação de conteúdo, seja ativando a memória ou o foco!



Memória e aprendizagem andam de mãos dadas, afinal, uma informação só se torna conhecimento quando é compreendida e fixada no cérebro e, nesse caso, é ativada a memória de longo prazo, a responsável por guardar uma lembrança de maneira definitiva ou por muito tempo. É à memória que recorremos, também, quando precisamos fazer uma prova ou alguma atividade, mesmo que grande parte desse conteúdo não seja utilizado depois. Conservar a capacidade de memorizar, portanto, é indispensável para nunca deixar de aprender.

Para alcançar esse objetivo, o primeiro passo é manter bons hábitos. Depois, é possível apostar em práticas que facilitam a memorização. "Há inúmeras técnicas para exercitar a memória e outras funções cognitivas como a atenção, percepção, linguagem e função executiva, tendo em vista que todas as atividades que demandam foco e atenção são capazes de ativar a memória", afirma a psicóloga Joanna Netto, professora do curso de Psicologia da Anhanguera Niterói (RJ). Um psicólogo e/ou um neurologista podem auxiliar na aplicação dessas técnicas e no processo de autoconhecimento, identificando os fatores que prejudicam ou favorecem a memorização em cada caso. Também é possível treinar as diferentes estratégias e escolher aquela que apresenta melhores resultados. Confira algumas e experimente!

1. MAPA MENTAL

Indicada especialmente para quem memoriza informações visuais, esta técnica é simples e baseia-se no desenho de um diagrama que conecta os conteúdos de forma organizada, em vez de um texto linear. "O mapa mental é uma ferramenta eficiente para trabalhar a memorização. Essas técnicas são muito bem-vindas, mas ressalto o cuidado com os processos prontos, pois precisamos entender a individualidade de cada pessoa", avisa a psicóloga e *coach* Rosangela Sampaio.

Criar um mapa mental é fácil: use uma folha de papel ou um quadro em branco e, no centro, escreva o assunto que precisa ser memorizado, dentro de uma forma geométrica, usando uma ou duas palavras-chaves ou um desenho, caso prefira. Depois, escreva outras palavras ou faça outros desenhos relacionados ao assunto e ligue-os ao centro, como se fosse um chip. A ideia é organizar o diagrama em subtópicos e separar por cores para estimular ainda mais a memória visual. Ligadas à forma geométrica maior situada no centro, podem estar outras formas menores, dividindo o assunto e, conectadas a essas, outras formas ainda menores, com palavras relacionadas a cada subdivisão.

Os mapas mentais podem ser usados para estudar, em reuniões de *brainstorming* ("tempestade de ideias" em inglês, técnica usada para criar algo ou propor soluções, em que os participantes expõem suas ideias e sugestões sem pensar muito) e até para analisar situações da vida pessoal.

TÉCNICAS COMPROVADAS

Uma pesquisa da Universidade de Radboud, na Holanda, mostrou que a capacidade de memorização dos participantes aumentou mais que o dobro após o uso do palácio da memória. Eles usaram o método por 30 minutos diários, durante 40 dias, para tentar gravar 72 palavras. Antes da aplicação da técnica, eles se lembravam de cerca de 26 palavras e, depois do uso do método, passaram a guardar 62, em média. Outra pesquisa, publicada na revista científica P*sychological Science in the Public Interest*, analisou a eficácia das dez técnicas de estudo mais utilizadas por estudantes, como fazer resumos e grifar textos. O teste prático de fazer exercícios e responder perguntas foi considerado uma das técnicas de alta eficácia, enquanto a autoexplicação possui utilidade moderada e grifar conteúdos apresentou baixa utilidade. Contudo, vale destacar que nada melhor do que usar um método que esteja apresentando bons resultados para você.

2. PALÁCIO DA MEMÓRIA

Também é chamado de método de *loci*, que quer dizer lugares, em latim, e foi criado na Grécia Antiga mas até hoje é usado principalmente por pessoas que falam em público e precisam se lembrar de itens importantes a serem explicitados ou da ordem do discurso. Também ajuda a decorar elementos importantes, de maneira linear, para uma prova, por exemplo. A técnica recebe esse nome pois consiste em escolher um local bastante conhecido, como a própria casa, e passar mentalmente por cada cômodo, associando o espaço ou os objetos às ideias que precisam ser lembradas. Confira o passo a passo da técnica:

– Escolha o lugar que será o seu palácio da memória. Pode ser qualquer um, desde que seja muito bem conhecido por você, como sua casa, seu local de trabalho ou o lugar onde estuda. Prefira locais associados a boas lembranças, pois as emoções positivas podem ajudar a memorizar melhor.

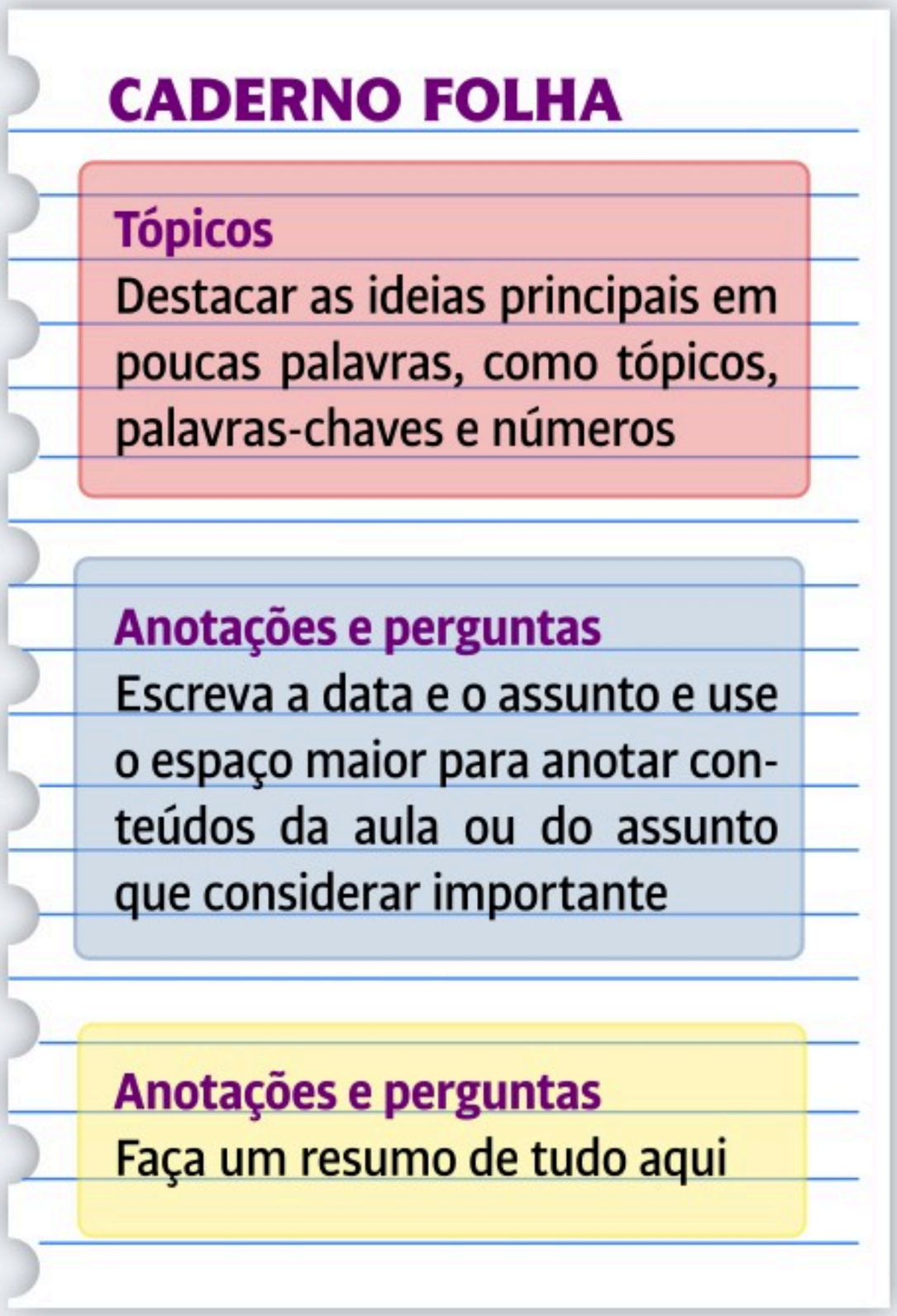
– Liste, mentalmente ou por escrito em um papel, tudo o que precisa memorizar e comece espalhando o conteúdo pelo local, associando-o a objetos ou situações. Um exemplo: se o objetivo é memorizar os planetas do Sistema Solar, distribua-os pelos cômodos seguindo o percurso que você faz naturalmente, como entrando pelo portão vermelho como Mercúrio, cumprimenta seu animal chamado Vênus, observa o jardim que tem Terra etc.

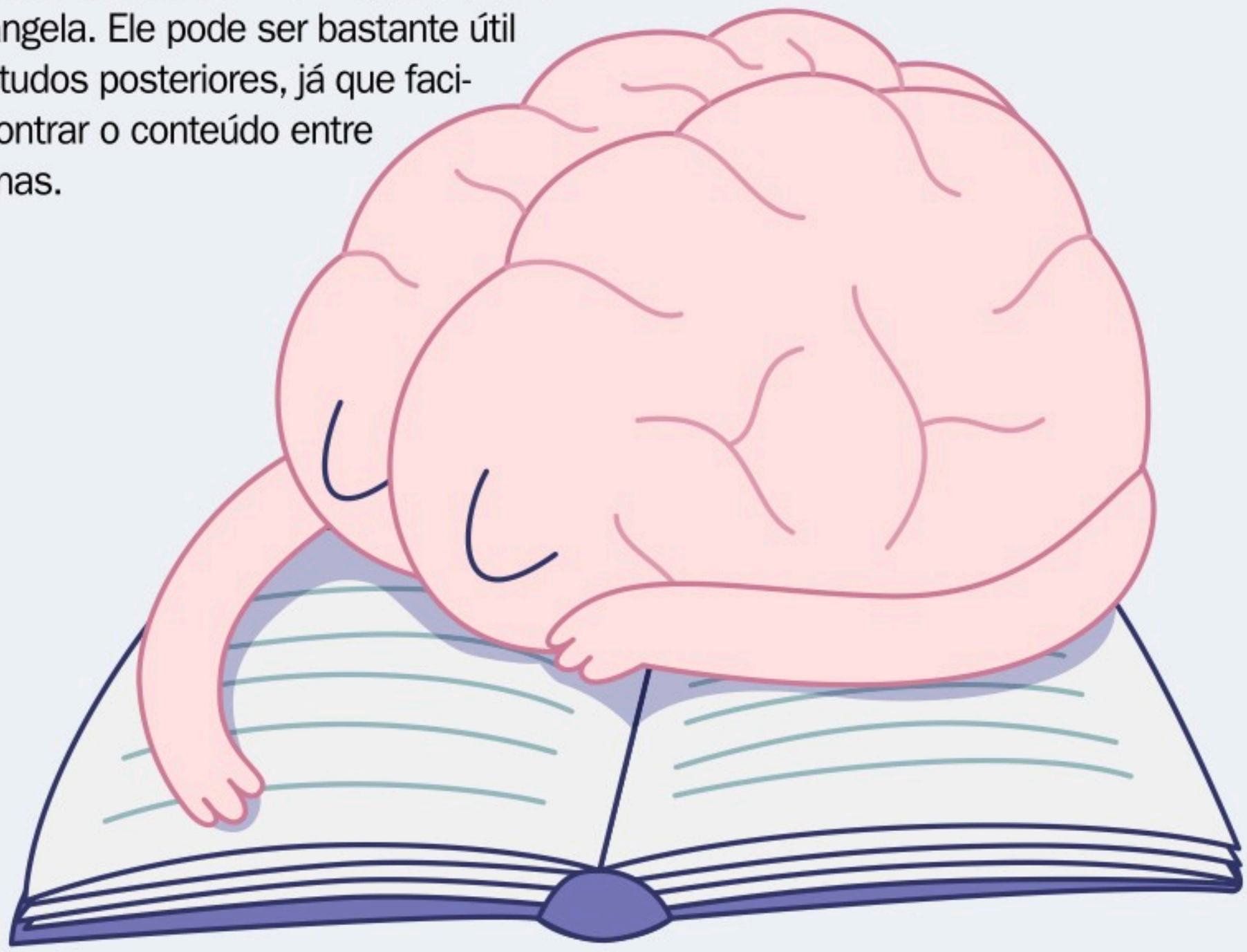
– Refaça esse percurso quantas vezes forem necessárias, mentalmente ou fisicamente, passando pelos lugares e narrando o que será preciso lembrar.

3. MÉTODO CORNELL

O método recebe esse nome porque foi criado por um professor na Universidade Cornell, nos Estados Unidos. Consiste em uma forma de organizar o conteúdo no caderno para facilitar os estudos posteriormente. Serve para quem utiliza papel e caneta no trabalho e nas aulas e, para utilizá-lo, basta dividir a folha em três partes, como mostra a imagem. No topo, escreva a data e o assunto e use o espaço maior para anotar conteúdos da aula ou do assunto que considerar importante, fazer gráficos e desenhos, pulando uma linha para separar as ideias. O espaço menor à esquerda deve ser usado para destacar as ideias principais em poucas palavras, como tópicos, palavras-chaves e números. Por último, no quadro abaixo, faça um resumo de tudo.

"O método Cornell é um sistema de anotações que ajuda na organização de uma grande quantidade de informações", salienta Rosangela. Ele pode ser bastante útil para estudos posteriores, já que facilita encontrar o conteúdo entre as páginas.





4. TÉCNICA POMODORO

Se o seu problema é falta de foco, esta técnica é para você! Ela tem esse nome porque, na década de 1980, o italiano Francesco Cirillo usou um cronômetro de cozinha com o formato de um tomate (que, em italiano, é *pomodoro*) para gerenciar o seu tempo. Para usar a técnica, utilize um cronômetro (pode ser o do celular mesmo ou um despertador simples) e comece fazendo uma lista de todas as tarefas do dia.

A ideia é dividir o tempo entre trabalho e descanso, assim, programe o cronômetro para 25 minutos, começando a trabalhar no primeiro item da lista assim que o temporizador iniciar. Concentre-se exclusivamente à sua tarefa e, ao fim dos 25 minutos, descanse 5. Nesse intervalo, você pode respirar fundo, sair para beber água, fazer um lanche rápido, um alongamento, tudo o que ajuda a oxigenar o cérebro. Recomece os 25 minutos e complete quatro ciclos de trabalho e descanso para, então, fazer uma pausa mais longa, de 30 minutos. Vá riscando o que for concluído e ajuste o tempo conforme necessário. Há pessoas que se dão melhor, por exemplo, trabalhando durante 45 minutos e descansando 10.

5. MÉTODO ROBINSON

Desenvolvido pelo psicólogo americano Francis Pleasant Robinson em 1946, o método segue o processo EPL2R (explorar, perguntar, ler, rememorar e repassar). A intenção é, inicialmente, explorar o material, folheando o livro e deixando a curiosidade fluir, lendo algumas partes, vendo imagens, procurando saber sobre o que o conteúdo trata. A partir daí, perguntar, anotando as principais dúvidas. Depois, ler de maneira aprofundada, tentando responder às perguntas feitas. Ao fim de cada sessão de estudo, é preciso relembrar tudo o que foi estudado, fazendo anotações (aqui, é possível unir a uma outra técnica, o mapa mental, por exemplo) e, depois que todo o conteúdo foi visto, repassar, revendo as anotações e os resumos e discutindo com colegas ou professores.

Para usar adequadamente a técnica Pomodoro, a dica é fechar a porta, pedir para que ninguém atrapalhe e desconectar o smartphone.

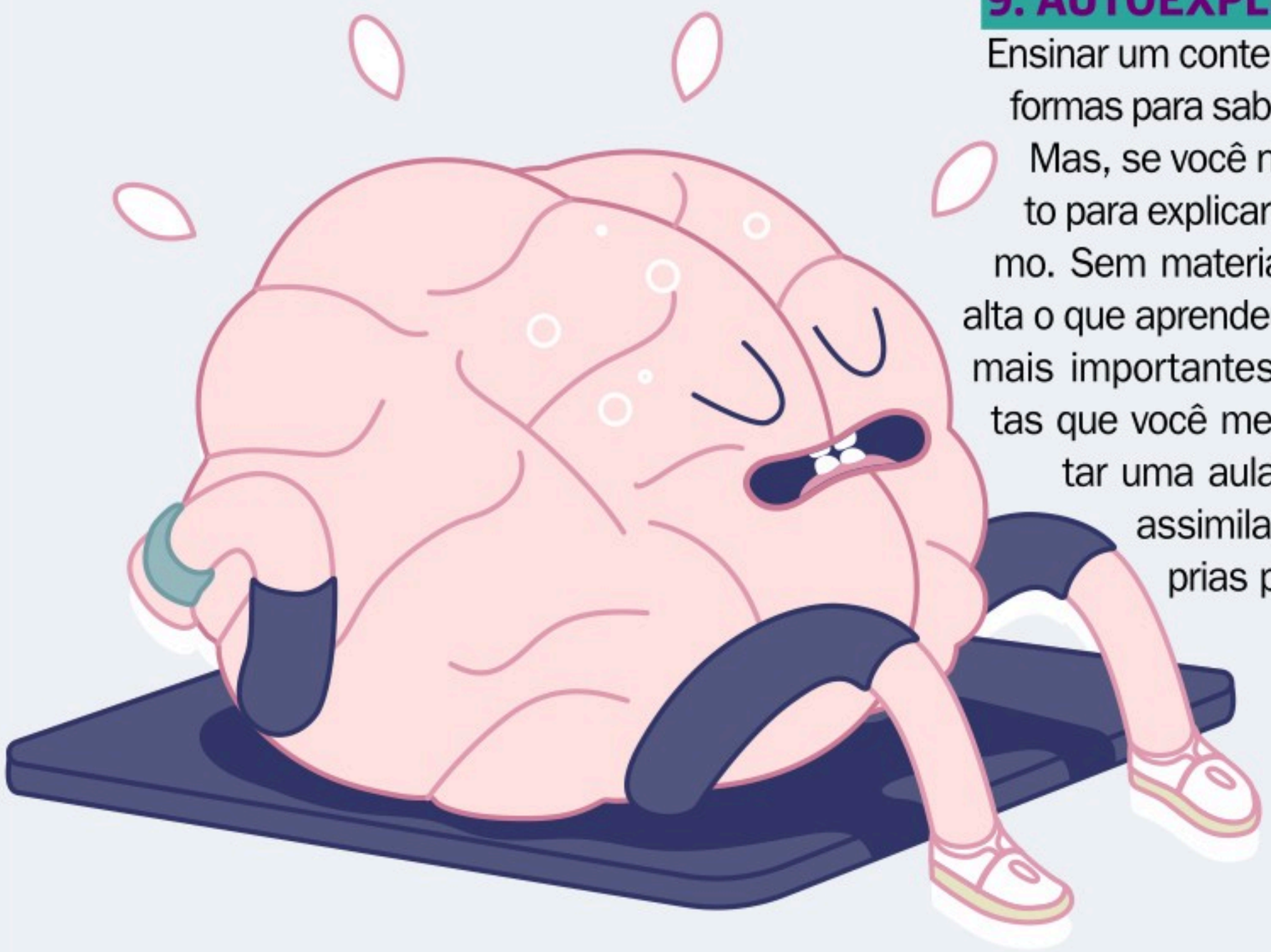
6. MNEMÔNICA

É uma técnica bastante usada por professores para ajudar os alunos a se lembrarem principalmente de fórmulas de química e física. Consiste na criação de palavras, frases ou músicas, usando a primeira letra ou sílaba de cada palavra para associar com a fórmula. Por exemplo: a palavra “sorvete” serve para lembrar a fórmula S = S0+ V.T, que calcula velocidade em função do tempo; ou a frase “por você nunca rezei tanto”, para lembrar a fórmula P.v = n.R.T, que mede pressão de gases e líquidos.

7. REPETIÇÃO

É simples, mas funciona para muita gente. Ler e reler, fazer exercícios do mesmo conteúdo ou insistir na tentativa e erro ajudam a transformar a informação em conhecimento. Para estudos com palavras, como idiomas e leis, leia em voz baixa e em voz alta, escute o mesmo conteúdo lido por outra pessoa, repita até que o conteúdo seja fixado. Para estudos com números, habilidades manuais e até exercícios físicos, repita a atividade até que sinta que ela se tornou um aprendizado.

Para memorizar um conteúdo, em vez de apenas repetir a mesma técnica várias vezes, tente usar diferentes estímulos, por exemplo: assistir a um vídeo e ler um texto.



8. ASSOCIAÇÕES

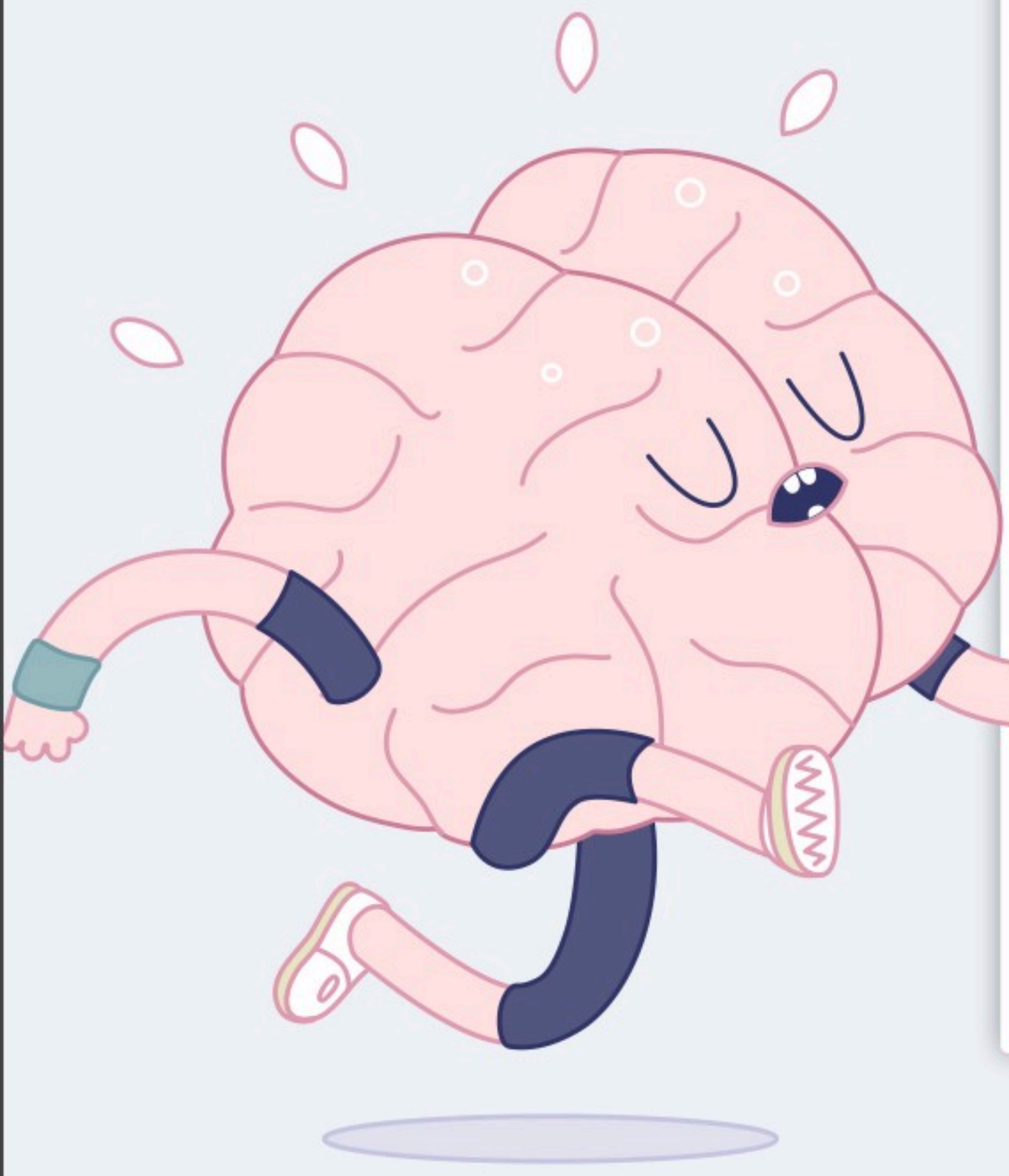
Conectar conteúdos a fatos vivenciados é outra estratégia de memorização. “Uma dica é ligar fatos a pessoas ou situações importantes. Associar a imagens, de preferência que tenham relevância para você. Por exemplo: eu me lembro do dia em que comecei a dar aulas na faculdade (8/3/1993) porque liguei esse dia ao calor que fazia, e todos estavam bem suados e cansados. Quando quero lembrar a data, lembro dessa imagem e ligo ao número”, exemplifica o neurocientista Aristides Brito. Essas conexões criam um mapa no cérebro que leva até a informação buscada. “Seja uma música, uma piada, não importa, o cérebro liga os pontos com mais facilidade quando a informação vem associada”, destaca. Pensar em como o conteúdo estudado pode ser usado no dia a dia ou onde ele se encontra na prática também é uma forma de associação.

9. AUTOEXPLICAÇÃO

Ensinar um conteúdo é uma das melhores formas para saber se você aprendeu algo. Mas, se você não tiver ninguém por perto para explicar algo, ensine a você mesmo. Sem material de apoio, diga em voz alta o que aprendeu, destacando os pontos mais importantes, e responda a perguntas que você mesmo criou. A ideia é imitar uma aula, ou uma palestra, para assimilar o conteúdo com as próprias palavras.

10. TESTES PRÁTICOS

Provas podem não ser os instrumentos mais queridos por quem estuda, porém, a resolução de atividades é, sim, uma boa maneira de avaliar se o conteúdo foi realmente absorvido, e também de compreender melhor um assunto. Assim, faça diferentes exercícios relacionados ao tema que você deseja aprender, como resolver problemas de matemática, corrigir textos gramaticais ou estudar um instrumento musical tocando-o. Para estudar para concursos, procure provas anteriores e resolva os exercícios.



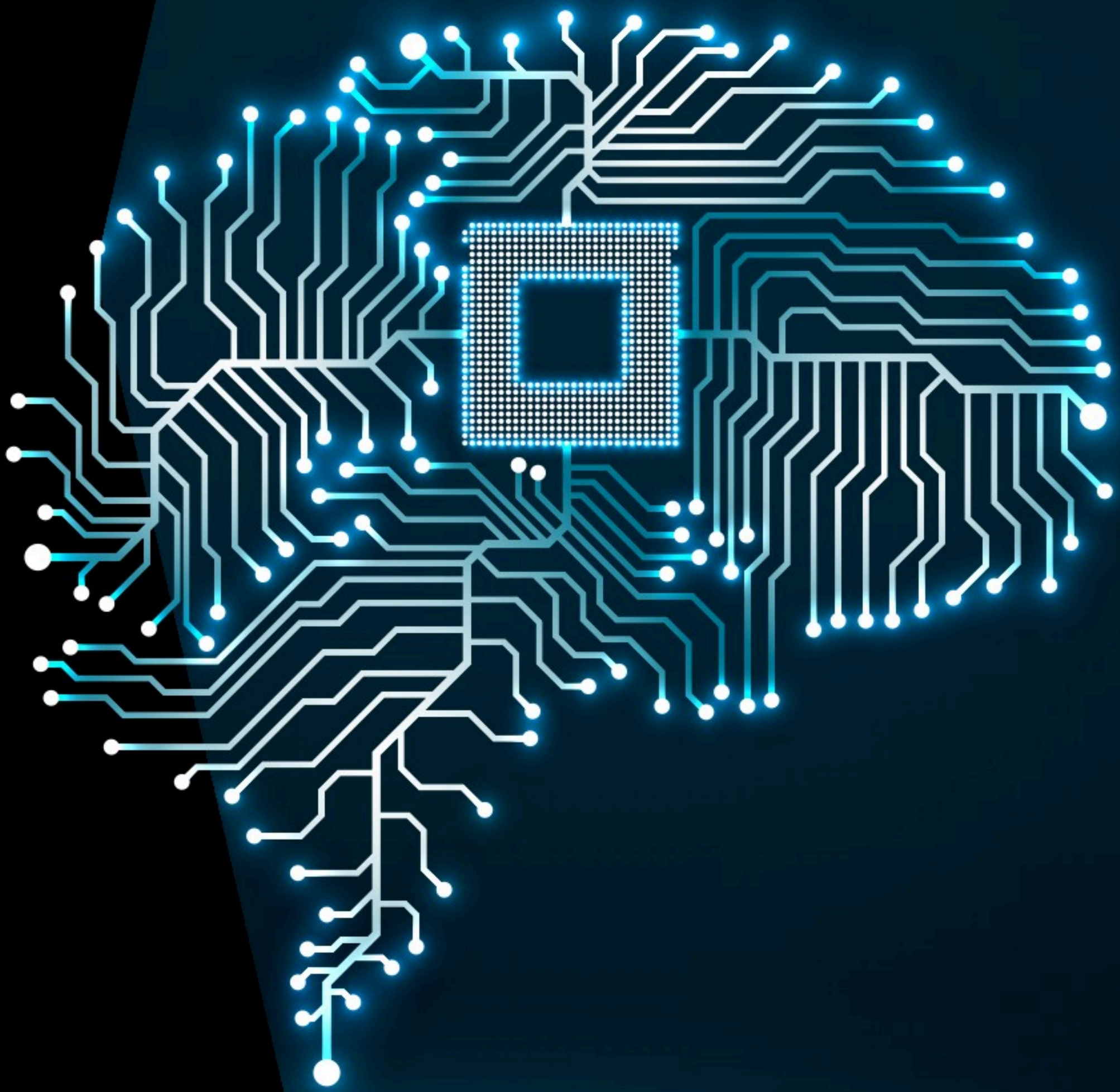
DECORAR OU APRENDER?

Se você já terminou uma prova e, horas depois, já se esqueceu de grande parte do conteúdo, provavelmente você utilizou a memória de trabalho, que permite armazenar uma informação por um tempo determinado, apenas enquanto ela for útil. Decorar não é considerado aprender, apesar de ser bastante útil em muitos casos. Para levar o conhecimento para a vida, contudo, a psicóloga e neuropsicopedagoga Néia Martins aponta a necessidade de estudar um conteúdo de forma aprofundada. "Decorar serve apenas para o período da necessidade de reaver essas informações, como em uma prova, em que o aluno decora o assunto que logo depois é esquecido. Enquanto se o estudo for com afinco e compreendido, tende a ser memorizado como algo que ele aprendeu, e todas as vezes que for necessário pensar ou falar de tal assunto, logo é relembrado, consequentemente, foi absorvido pela memória de longo prazo".

CONSULTORIAS Aristides Brito, neurocientista; Joanna Netto, psicóloga e professora do curso de Psicologia da Anhanguera Niterói (RJ); Rosangela Sampaio, psicóloga e coach; Néia Martins, psicóloga e neuropsicopedagoga | **FOTOS** Shutterstock Images

Reprogramando os PENSAMENTOS

Com a Programação Neurolinguística é possível modificar padrões que dificultam o processo de aprendizagem



Desde a infância, criamos padrões que são mantidos por muitos anos e mesmo pela vida toda. Linguagem, crenças, hábitos, emoções em resposta a determinadas situações, pensamentos que surgem como reações: todos esses são padrões internos e externos, repetidos no dia a dia. Pensando nisso, nos anos 1970, o estudante de psicologia Richard Bandler e o professor de linguística John Grinder, da Universidade de Santa Cruz, nos Estados Unidos, deram início aos estudos sobre Programação Neurolinguística, a PNL.

Com a PNL, é possível identificar o modelo mental de cada pessoa e reprogramá-lo a fim de atingir os mais diversos objetivos; a ideia é modificar os processos internos subjetivos que levam às reações. A forma como criamos um discurso sobre determinado assunto faz a diferença nos comportamentos que teremos. Usando um exemplo simples, dizer que não vai conseguir ter bons resultados em uma prova porque não consegue aprender o conteúdo pode levar à desistência já no começo, ou a um esforço menor.

"Podemos dizer que a PNL utiliza a linguagem do próprio cérebro para se comunicar com ele. Por isso, conseguimos resultados tão grandes e rápidos. Pode-se ter resultados surpreendentes em assuntos aparentemente complicados como depressão, vícios, pânicos, fobias, timidez, inseguranças e mudanças de crenças sobre algum assunto", afirma o especialista em PNL William Ferraz, diretor do Instituto Ideah.

"A palavra programação é usada no sentido de como estruturamos ou organizamos nossos pensamentos e ideias com o objetivo de produzir resultados. 'Neuro' traz a ideia de que todos os comportamentos se originam em processos neurológicos. E 'linguística' nos lembra que utilizamos da linguagem, seja ela verbal ou não, para organizarmos pensamentos e nos comunicarmos com o mundo"

Gaya Machado, treinadora comportamental especialista em psicologia positiva

TÉCNICA DE APRENDIZAGEM

Para aplicar a PNL, é fundamental buscar um profissional especializado, como um psicólogo, neurolinguista, neurologista, entre outros. Sozinho, dificilmente alguém identificará os próprios padrões negativos, então é preciso ajuda para transformá-los. O primeiro passo é identificar os padrões emocionais, comunicacionais e comportamentais.

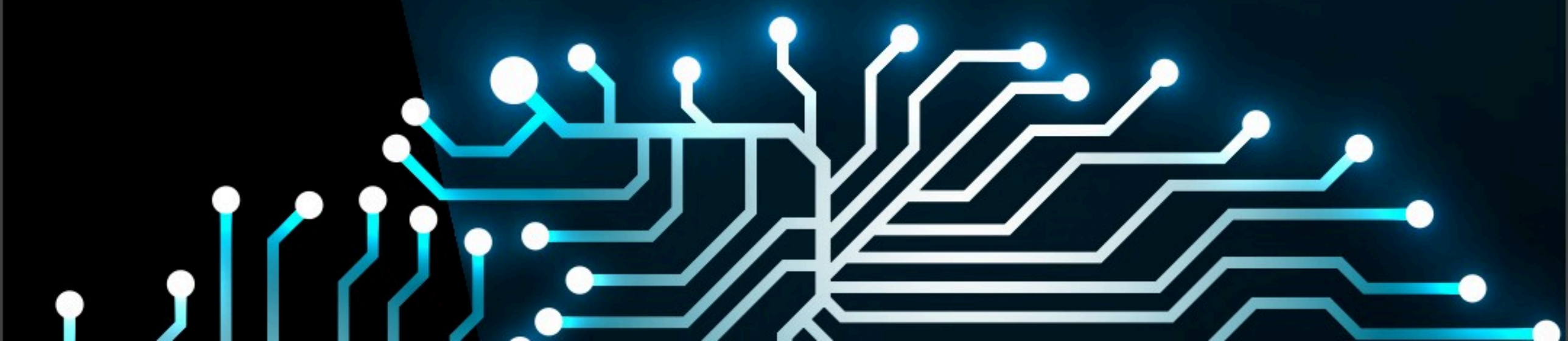
Quando o objetivo é aprender algo novo, a PNL trabalhará não só as técnicas para agilizar o aprendizado, mas também nas crenças limitantes da pessoa. "Pode ser desprogramada, por exemplo, a crença de que a pessoa não consegue assimilar as coisas, ou tem dificuldade de aprender algo novo, que pode acabar tornando real a dificuldade. A PNL pode criar estados de recursos que facilitem o aprendizado ou aumentem a flexibilidade de assimilar conteúdo", explica William.

Segundo o especialista, a PNL pode ser usada na fase escolar para melhorar o aprendizado de crianças e adolescentes. Nesse caso, pais e responsáveis também se beneficiam da técnica, pois a forma como eles se comunicam com os filhos interfere no processo de aprendizagem. "As técnicas utilizadas pelos pais podem promover a melhora da autoestima, gerando motivação, potencializando o desempenho e transformando vítimas em criadores dos seus destinos, estimulando a visão de futuro", diz.

NAS AULAS

Buscar professores que saibam aplicar as técnicas de PNL também pode ser uma boa estratégia para aprender melhor. "Costumamos dizer que todo professor deveria aprender PNL, pois ela fala diretamente de comunicação. Um professor que utiliza a PNL consegue se comunicar de forma mais eficiente com os alunos, utilizando todos os canais sensoriais (visual, auditivo e cinestésico)", comenta William.

Além disso, como as emoções interferem na forma como as informações são absorvidas, sentir-se bem durante as aulas é fundamental. "O professor é quem tem grande poder de determinar o clima da sala. Um professor mais entusiasmado consegue passar motivação no ato de ensinar e, com essa habilidade, o aprender se torna muito mais eficiente e fácil. Isso vai facilitar e acelerar a aprendizagem dos alunos", explica.



20 dicas
PRÁTICAS

Hábitos, truques e outros métodos para melhorar foco, concentração, memória e raciocínio



Os problemas com a retenção de conhecimento podem estar relacionados aos hábitos do dia a dia e às formas de estudo, exceto se houver dificuldades graves, o que deve ser investigado por um médico, pois pode existir algum transtorno a ser tratado corretamente. Descartada essa possibilidade, adotar medidas saudáveis e testar estratégias sempre anotando os resultados que tiver é importante para aproveitar ao máximo o potencial do cérebro. Confira as dicas dos especialistas!

1 Tire um cochilo depois de estudar

Pesquisadores da Langone Medical Center, nos Estados Unidos, mostraram que o sono profundo logo depois de estudar estimula o aumento de conexões entre os neurônios, ajudando a fixar a memória. Com testes em ratos, eles descobriram que uma parte do cérebro é ativada quando se aprende uma tarefa e entra em sono profundo. Manter-se desperto muitas horas depois disso pode atrapalhar esse processo, impedindo o desenvolvimento das sinapses.

Mas não é só o cochilo que faz diferença aqui. Ter um sono de qualidade todas as noites também interfere no aprendizado, já que dormir mal pode provocar cansaço, sonolência diurna, mau humor, falta de concentração e de coordenação motora, além de interferir na produção hormonal. "A boa noite de sono é importante para tudo na vida. Um sono de oito horas é o indicado, nem sempre conseguimos, mas crianças e também os adultos precisam criar uma rotina. Ela é importante para o planejamento de nossas atividades do dia e não deixar de concluí-las", diz a psicopedagoga Heloisa Santos. Assim, diminua o ritmo durante a noite, jante moderadamente, evite bebidas com cafeína e aposte em atividades relaxantes como banho morno antes de dormir.

2 Forneça nutrientes ao cérebro

Fazer boas escolhas na alimentação é indispensável para prevenir doenças e manter o corpo funcionando bem. A dica básica é manter um equilíbrio de nutrientes, evitando excessos e priorizando sempre os alimentos naturais no lugar dos processados. Dentro de uma dieta balanceada, alguns nutrientes são capazes de dar uma forcinha extra às funções cognitivas. É o caso do ômega-3, um ácido graxo, conhecido como "gordura

"O rendimento diário depende do estado geral de equilíbrio: nível de estresse, existência de uma válvula de escape para o descanso do corpo e mente, estado emocional geral, capacidade de resiliência, alimentação adequada e tempo de sono"

Adriana Gandini Pezzuol, psicóloga

do bem", que compõe a membrana das células nervosas e protege de doenças degenerativas. Vitaminas do complexo B também são fundamentais para o sistema nervoso, principalmente na fase de crescimento.

3 Hidrate-se!

Pesquisa realizada na Universidade de Reading, no Reino Unido, mostrou que a desidratação provoca déficits cognitivos que afetam a memória de curto prazo, o estado de ânimo e as habilidades visuais. Como grande parte do cérebro é composta de água, beber a quantidade adequada de líquidos diariamente é essencial. Não é necessário exagerar, cada pessoa precisa de uma determinada quantidade de litros e isso depende das atividades mantidas durante o dia. Contudo, não espere sentir sede para beber um copo de água – a dica é manter uma garrafinha na mesa de estudo.

4 Use cores a seu favor

Seja em mapas mentais, na organização da agenda ou na anotação de conteúdo no caderno, use canetas de cores diferentes para destacar partes importantes. Segundo o professor de matemática Tiago Machado, as cores também podem ser utilizadas pelos professores no quadro branco, pois ajudam a diferenciar cada ponto da aula. Em seu canal *Matemática Passo a Passo*, no YouTube, o profissional ensina de maneira prática e rápida. "Tento pensar como o aluno e como conseguiria aprender melhor usando as cores. Uso as cores azul e preta para títulos e explicações resumidas. As cores verde e roxa para destacar cada assunto, a vermelha para destacar observações e cálculos", explica.

Tiago, que tem Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) e dislexia, usa a própria experiência para passar o conteúdo de maneira que qualquer pessoa possa absorver e aprender, tendo o cuidado também com o visual das aulas. "Divido o quadro em, no máximo, três partes, com letras que sejam entendidas por quem assiste às minhas aulas pela internet. Como as cores são vivas, ajudam na atenção e memorização do aluno e a limpeza faz com que o educando não se canse durante a aula com muita informação diversificada no quadro", salienta.

"Para focar e registrar em nossa memória algo novo, há diferentes métodos para cada pessoa, mas o que é comum em todos é que devemos afastar as distrações para o cérebro absorver a informação nova"
Lissandra Bassi, terapeuta, coach e neurolinguista

5 Controle estresse e ansiedade

É comum a ansiedade surgir antes das provas ou com prazos apertados de trabalho, mas o importante é não deixar que o sentimento domine o dia a dia, atrapalhando as atividades intelectuais. Assim, se ansiedade e estresse forem crônicos, ou seja, durarem três meses ou mais, é importante buscar orientação médica, pois eles podem afetar mais do que a memória e a concentração, provocando sintomas como dores de cabeça e baixa imunidade. “As preocupações do dia a dia, a ansiedade e até mesmo a depressão tendem a comprometer a retenção da memória por afetar a atenção e a concentração. Explicando de maneira mais científica, o estresse libera um hormônio chamado cortisol, que em grande quantidade e por um longo tempo, dificulta a circulação correta do sangue no cérebro. Este processo pode atacar também o ciclo do sono-vigia, provocando distúrbios do sono como a insônia”, complementa a psicóloga Joanna Netto, professora do curso de Psicologia da Anhanguera de Niterói (RJ).

Separar algumas horas por dia para realizar atividades de lazer e relaxamento já ajuda no controle dos sintomas, mas, quando eles viram transtorno, só um profissional, como o psicólogo ou psiquiatra, podem auxiliar. Psicoterapia, mudança de hábitos e, quando necessário, uso de medicamentos, fazem parte do tratamento.

6 Estabeleça uma rotina

É a constância que vai aprimorar o seu conhecimento, seja na hora de aprender um idioma, uma disciplina ou um esporte. Assim, crie um cronograma semanal ou mensal e respeite-o, dedicando algumas horas ao que deseja aprender, sem faltas. Para crianças e adolescentes, a dica é fixar um quadro na parede com as tarefas a serem cumpridas, anotando o que já foi completado. Visualizar os deveres ajuda a não pular etapas e a procrastinar menos.



7 Aproveite a tecnologia

Dispositivos eletrônicos já fazem parte da rotina de trabalho e estudo, então, instale aplicativos que auxiliam nos estudos, faça cursos on-line, use documentos e planilhas compartilhadas para trocar ideias com quem estuda o mesmo conteúdo que você.

"Para os que estudam apenas em um período e não gostam de determinados conteúdos, por exemplo matemática, pode-se buscar vídeos na internet de professores dando aula. Em alguns casos, a didática é excelente e o aluno entende de primeira", recomenda a psicopedagoga Heloisa Santos.

8 Fique longe das redes sociais

Quem nunca perdeu um bom tempo em redes sociais ou desviou a atenção do trabalho para cada notificação no smartphone? Na hora de focar no conteúdo, desconecte o celular ou deixe-o bem longe da mesa. Se for usar o computador, abra apenas as abas que estejam relacionadas às suas tarefas.

9 Exercite-se!

Praticar atividade física regularmente não ajuda apenas cuidar da saúde do coração, ossos e músculos, mas também do cérebro. "Estudos realizados com humanos e em modelos animais já demonstraram que o exercício físico tem o potencial de aumentar os níveis do fator neuro-

APLICATIVOS ÚTEIS

Existem vários apps disponíveis para se organizar, estudar ou controlar o tempo. Escolha o que mais se adapta às suas necessidades! Confira alguns exemplos:

Habitica - Gamify your tasks: é um organizador de tarefas lúdico, no qual o usuário cria um personagem e, conforme as tarefas vão sendo concluídas, o nível de experiência aumenta. Quando um dever não é cumprido, a taxa de vida cai. Disponível para Android e IOS, é uma boa opção para crianças e adolescentes.

Forest - Stay Focused: se o seu problema é pegar o celular na mão a todo momento, mesmo que não haja notificação, este é um dos aplicativos indicados. Ele é um jogo que funciona como um temporizador e, quanto mais tempo longe do celular, mais árvores crescem no seu terreno. Use-o para aumentar a produtividade.

trófico cerebral derivado (BNDF), proteína que promove a saúde das células cerebrais. Essa proteína está ligada aos processos de aprendizado, aquisição, consolidação e extinção da memória", complementa o preparador físico Marcos Vinícius, da clínica BIOMais. Escolha uma atividade que goste de praticar e mantenha a constância, sempre com orientação de um profissional.

10 Faça pausas

O cérebro consegue se manter focado em um mesmo conteúdo apenas por um tempo determinado, então, é normal desviar a atenção de tempos em tempos. Por isso, faça pausas planejadas, para descansar e espairecer. Nesses intervalos, é importante fazer qualquer coisa que não esteja relacionada à tarefa.

11 Divida o conteúdo

E, para que essas pausas não atrapalhem mais do que ajudam, faça uma lista de tarefas, dividindo um trabalho extenso em etapas menores, que podem ser concluídas em até 50 ou 60 minutos. Assim, os intervalos não serão realizados no meio de uma tarefa, tirando o foco dela e demorando a voltar. "A dica é trabalhar ininterruptamente durante esse período e então fazer um intervalo de 5 a 10 minutos para checar mensagens do celular, acessar redes sociais ou levantar para tomar um café. Essa pausa ajuda o relaxamento das áreas ativas do cérebro", explica a psicóloga Adriana Gandini Pezzuol.

12 Arrume o ambiente

Você pode até dizer que se acha na sua bagunça, mas objetos espalhados pelo local, sujeira e desorganização nos documentos vão atrapalhar a administração do tempo e provocar distrações. Assim, antes de começar a trabalhar ou estudar, organize o ambiente, separando os conteúdos por temas e deixando-os sempre arrumados em armários ou na mesa. A dica é válida também para pastas no computador.

13 Tenha uma agenda

Além de organizar o ambiente, organize os seus dias. Para isso, vale usar agenda de papel, aplicativos, planners ou quadros na parede. Anotar o que precisa ser feito nos dias e horários certos é importante para não deixar passar nenhuma tarefa e ajuda na aprendizagem, pois estudar um conteúdo logo depois que ele foi visto em aula ou no trabalho colabora com a fixação na memória.

14 Estude em um local adequado

Seja para ler um livro, assistir a uma aula ou praticar alguma habilidade manual, é importante estar em um ambiente adequado, com mesa e cadeira que permitam manter uma boa postura e estar confortável. Se usa o computador sempre, aposte em utensílios como mousepads e apoios almofadados para o punho e mantenha o monitor na altura ideal. Manter-se confortável durante as tarefas é essencial para conseguir focar nelas por mais tempo.

15 Faça discussões em grupo

Trabalhar ou estudar com colegas tem a vantagem de poder trocar ideias, compartilhar dúvidas e descobrir formas diferentes de explorar um conteúdo. Por isso, aproveite as reuniões em grupo para debater e encontrar soluções. Para que uma reunião não dure mais tempo do que o necessário, antes de começar faça uma lista de tudo o que deve ser debatido e escolha um mediador para trazer o assunto de volta caso os participantes fujam dele.

16 Identifique suas distrações

"A cada interrupção, demoramos cerca de 23 minutos para voltar à nossa tarefa original", avisa Adriana. Por isso, pare e reflita sobre quais são as distrações, lamentações, dúvidas e obstáculos que fazem o trabalho emperrar. Se forem as redes sociais, bloqueie-as; se forem as crianças em casa, peça para que elas não incomodem durante um determinado tempo ou que alguém cuide delas nesse tempo; se forem preocupações do dia a dia, use técnicas de relaxamento; e assim por diante.

17 Defina seus objetivos

Para que o estudo ou o trabalho seja mais fácil de ser realizado, é necessário que a tarefa gere pelo menos um pouco de prazer. Entender por que você está fazendo aquilo, então, é o primeiro passo para focar no conteúdo e aprender melhor. Pense em quais habilidades você quer melhorar e onde quer chegar com isso. "O foco vem junto de uma energia que te faz querer ficar nele, e essa energia vem do entendimento do quanto a realização deste objetivo é importante para você. É a sensação de alegria desse resultado e o alinhamento com a sua missão que gerará mais foco para a conquista", comenta a psicóloga.

Para o dia a dia, que tal experimentar yoga? A atividade ensina a respiração diafragmática, melhora a circulação sanguínea e afasta estresse e ansiedade, colaborando com o processo de aprendizagem.



18 Respire fundo

Respirar é um ato automático, feito sem pensar, mas pare agora e preste atenção à forma como você respira. Sente que o ar foi renovado? O ato é relaxante? Consegue puxar o ar pelo nariz? Pode parecer algo simples, mas a respiração vai fazer a diferença em como o sistema nervoso trabalha. O médico e psicólogo Nelson Vilhena Granado destaca que a respiração é essencial para se concentrar e controlar as emoções.

Assim, nas pausas entre as tarefas, um bom exercício para ser feito é a respiração diafragmática. Para realizá-la, preste atenção na respiração e na contagem. "Sente-se confortavelmente, com as mãos apoiadas nas coxas e pernas ligeiramente afastadas, palmas das mãos voltadas para baixo, ombros relaxados e olhos fechados. Respire tranquilamente de forma que haja pouco movimento do peito e mais movimentos da barriga. Ao inspirar, encha a barriga e, ao soltar o ar, sinta-a esvaziando. Na inspiração, conte mentalmente três tempos, retenha o ar por dois tempos e expire durante três tempos", ensina Nelson.



19 Café na dose certa

Estudos mostram que beber uma xícara de café pode ser útil para focar em uma tarefa que já está sendo realizada. Por conter cafeína, a bebida é estimulante e dá mais energia. Porém, o ideal é não exagerar: 2 xícaras por dia são suficientes para obter os benefícios e, de preferência, até as 16h. Pessoas sensíveis à substância podem ter problemas para dormir e aumento da ansiedade.

20 Estude no mesmo dia!

Se está matriculado em algum curso, procure estudar o conteúdo no mesmo dia que o viu em aula. Assim, as chances de fixar na memória aumentam e a matéria não se acumula durante a semana.

CONSULTORIAS Adriana Gandini Pezzuol, psicóloga; Heloisa Santos, psicopedagoga; Joanna Netto, psicóloga e professora do curso de Psicologia da Anhanguera de Niterói (RJ); Lissandra Bassi, terapeuta, coach e neurolinguista; Marcos Vinícius, preparador físico do BIOMais; Tiago Machado, professor de matemática e criador do canal *Matemática Passo a Passo*, no *YouTube*; Nelson Vilhena Granado, médico e psicólogo | **FOTOS** Iconic Bestiary, Eucalyp, Dobrograph, Lorelyn Medina Shutterstock Images

MENTE AFIADA EXTRA

Ano 2, nº 11 - Setembro, 2024

COORDENADORA DE REVISTAS DIGITAIS Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
REDAÇÃO Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
DESIGN Eugênio Tonon (eugenio.tonon@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)
MARKETING DIGITAL Marcelo Monico (marceloluiz.monico@astral.com.br)

Conteúdo produzido e publicado originalmente na revista: Mente Curiosa - Ano 4, Nº 80 - Junho - 2020

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **CONTATO** atendimento@astral.com.br
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno, Bauru - SP - CEP: 17047-281

alto astral editora

©2024 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

Tudo sobre esporte e saúde você encontra aqui!

alto astral
editora



Disponível nas bancas digitais e na Amazon!
https://amzn.to/3wZ0eBc