

SEGREDOS DA mente O PODER DO CÉREBRO



Segredos da Mente - O Poder
do Cérebro - Ano 2, nº 3

DOMINE SEU CÉREBRO

Explore e desenvolva o potencial da mente!

Alivie
ESTRESSE e
ANSIEDADE
com atitudes
simples

15 técnicas
eficazes para
TURBINAR
A MEMÓRIA

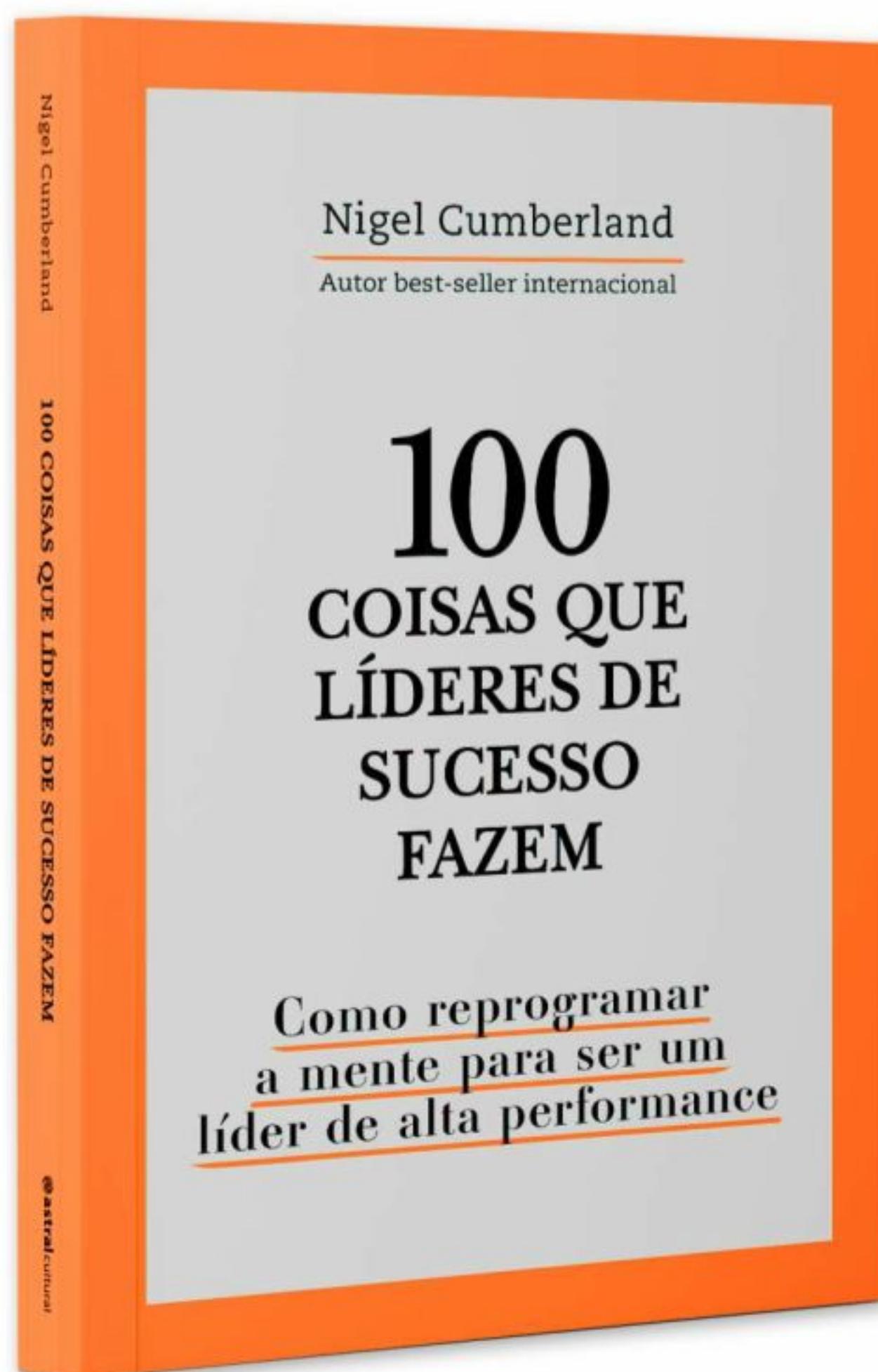
Mude seu cérebro
e acabe com
OBSESSÃO e
COMPULSÃO



90 DICAS PRÁTICAS

para controlar sua
mente e não pirar com
problemas do dia a dia

Não importa se ela é grande ou pequena,
trivial ou importante; liderança é liderança.
Aprenda a ser um líder de alta performance
com as 100 dicas de Nigel Cumberland.



**CLIQUE NO EXEMPLAR
E GARANTA O SEU**

prof.com.partilhando

Desenvolva o seu potencial

O corpo humano tem uma capacidade incrível de se moldar mas, para atingir objetivos como definir os músculos ou ganhar mais massa magra, é preciso muito treino e a manutenção de hábitos saudáveis. O mesmo acontece com o cérebro: ele também tem a capacidade de se transformar. Quem não consegue se concentrar muito bem nas tarefas que faz, ou tem falhas de memórias frequentes, ou ainda se deixa levar pelos pensamentos negativos, pode modificar a mente e mudar essa rotina. Mas também é preciso treino. Adquirir novos hábitos ou mudar a forma de pensar não acontecem de um dia para o outro e muitas vezes é preciso ajuda para isso (de um psicólogo, por exemplo). Por isso mesmo, consultamos diferentes especialistas que deram uma série de recomendações para quem quer mudança. Dedicando alguns minutos por dia para o seu objetivo, em algum tempo você colhe os benefícios e percebe que a sua mente é capaz de chegar onde você quiser. Boa leitura - e bom treino!

A redação

6 Mitos e verdades

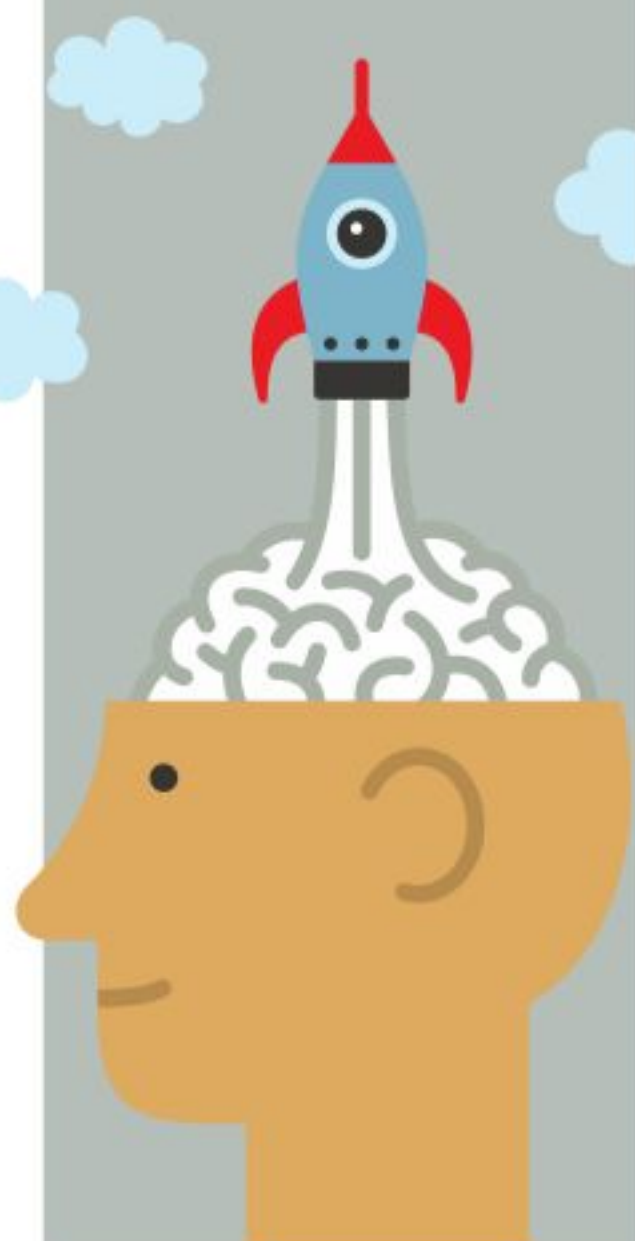
Descubra o que realmente faz
sentido quando o assunto é o
funcionamento do cérebro



10

O processo de memorização

Dicas para conservar
melhor as lembranças



14

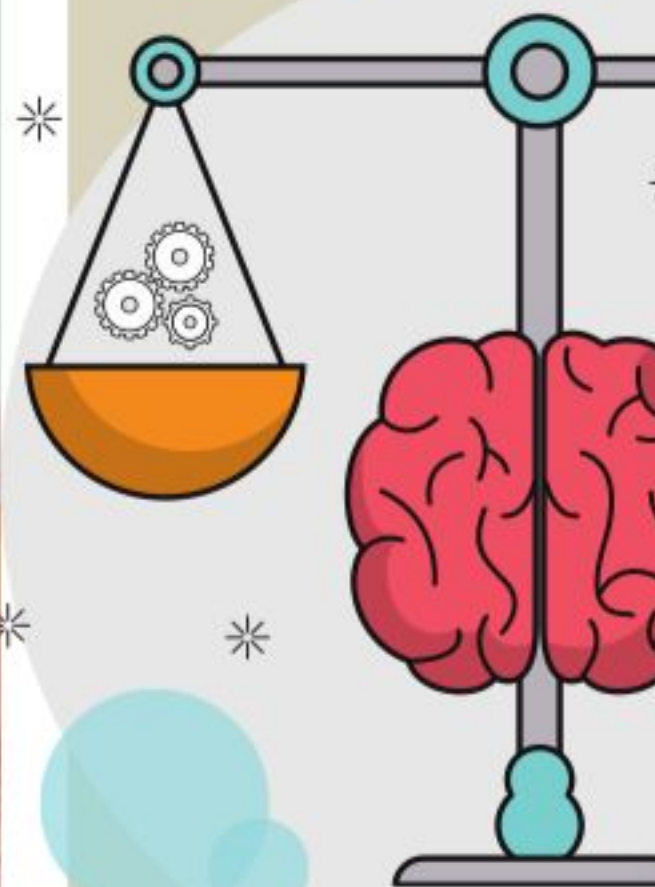
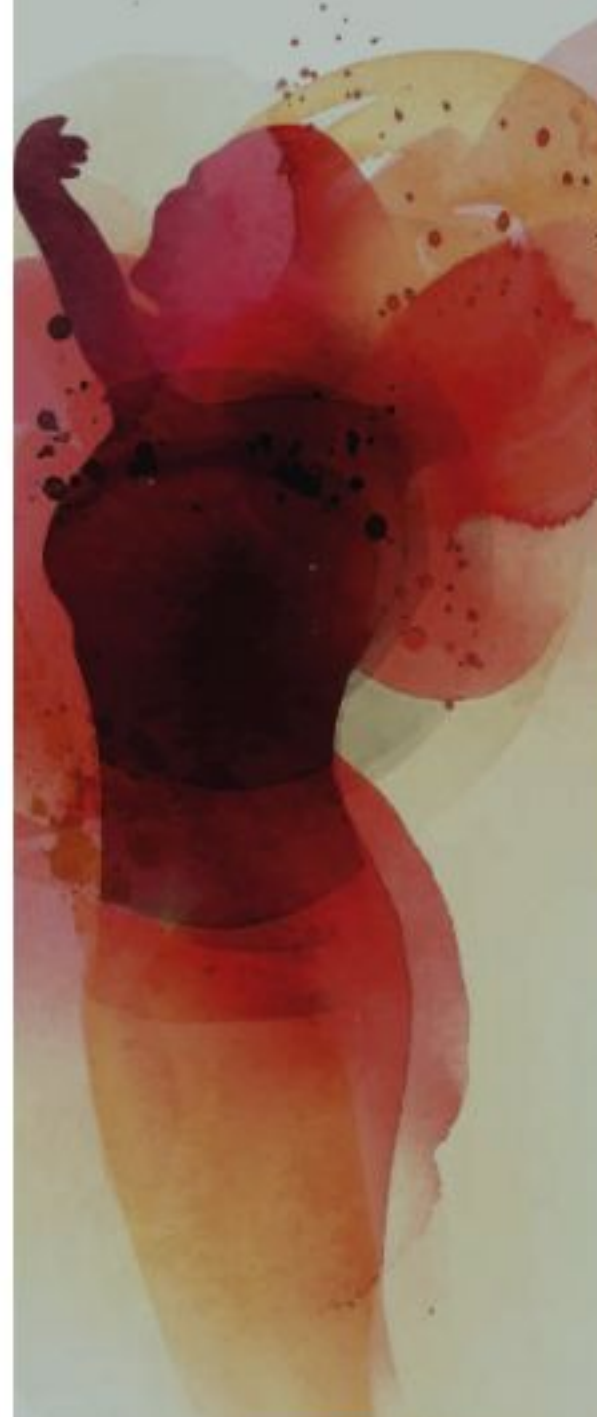
Controle estresse e ansiedade

Mude seus hábitos
para ter um dia a dia
mais tranquilo

18

O poder da positividade

Exercitar a gratidão e
pensar positivo fazem
muito bem à mente



20

Sem obsessão e compulsão

É possível treinar
para se livrar desses
comportamentos

24

Organize-se!

Planejar a agenda e arrumar o ambiente vão deixar sua semana mais feliz



26

Mais foco e concentração

Aprenda a eliminar as distrações e ser mais produtivo

28

Como aprender melhor

Tudo o que interfere na absorção de novas informações



34

Saiba mais

Biblioteca sobre o poder do cérebro



31

Como ter motivação?

Dicas para criar novos objetivos (e conquistá-los)

Mitos e verdades sobre o cérebro

Será que você sabe tudo que está por trás desse órgão tão curioso?

O videogame aumenta o QI das pessoas? Homens e mulheres possuem o cérebro diferente? E será que os matemáticos têm o lado esquerdo desse órgão mais desenvolvido do que as outras pessoas? Por

que na infância é mais fácil aprender diferentes línguas? E é possível sentir dor no cérebro? São muitas as questões e dúvidas que envolvem esse órgão e, por isso, consultamos o neurologista Luciano Magalhães Melo, para responder a essas e outras perguntas sobre o assunto. Confira!





QUANTO MAIOR O CÉREBRO, MAIOR A INTELIGÊNCIA?

Segundo o neurologista Luciano Magalhães Melo, animais com cérebro maior tendem a ser mais inteligentes do que aqueles com cérebro menor. Isso acontece se esta comparação é feita entre espécies diferentes. “Mas é claro que esta diferença deve correlacionar com volume corpóreo animal. Ou seja, uma relação cérebro/volume corpóreo maior indica maior inteligência. Mas existem áreas cerebrais com tarefas peculiares a certas espécies, como sonar em morcegos e baleias, que levam a alterações anatômicas que expandem determinada área do cérebro. Especializa-se o órgão para determinada função, mas não se soma raciocínio. Agora, cérebros humanos maiores ou mais pesados não são condizentes com maior inteligência do que os menores e menos pesados”, diz o especialista. Isso, quando esse cérebro é normal, e não foi afetado por doença ou condição que provocou atrofia ou perda de regiões. Deve ser notado que variação de volume ou peso cerebral entre humanos saudáveis é mínima.



A PRÁTICA DE ESPORTE FORTALECE O CÉREBRO?

Sim. Além de a prática esportiva colaborar para o bem-estar e para a proteção de doenças, o esporte também fortalece o cérebro. E nesse caso, vale apostar em qualquer exercício, pois o importante é se exercitar!



O CÉREBRO PRECISA DE DESCANSO?

“Dormir é um grande mistério; em vários momentos do sono, o cérebro é tão ativo como em momentos de vigília. Logo, nesse estado de consciência, o cérebro está ativo, mas o sono provoca recuperação e é fundamental”, afirma. O que o neurologista esclarece é que, durante a vigília, descansar também é importante, pois nesse período há a recuperação de neurotransmissores. Por isso, dê uma pausa para descansar um pouco, antes de retomar as atividades.



QUEM USA MUITO O LADO ESQUERDO DO CÉREBRO É BOM EM MATEMÁTICA?

O profissional diz que o raciocínio lógico está mais para hemisfério esquerdo e as abstrações para hemisfério direito. Porém para pensar como um grande matemático, é preciso utilizar as duas habilidades, assim como ter pensamento espacial compatível com raciocínio para interpretar melhor geometria. Dessa forma, para ser um grande matemático, é importante usar o cérebro como um todo. “O mesmo vale para artes”, afirma.

QUANDO SE MUDA DE LADO DURANTE O SONO, O SONHO MUDA TAMBÉM?

O profissional explica que não; ao mudar o lado durante o sono, o sonho não muda. Portanto, pode se mexer à vontade que nada será alterado durante a noite de sono.





BEBER DEMAIS DESTRÓI OS NEURÔNIOS?

Algumas bebidas alcoólicas, como o vinho, podem ajudar na saúde e proteger o corpo de diversas doenças. Mas, quando essas bebidas alcoólicas são ingeridas em demasia, elas podem destruir os neurônios. Portanto, vá com calma! Utilize dos benefícios delas, mas cuidado para não exagerar.



O CÉREBRO DÓI?

O órgão não dói, mas vale lembrar que a dor é um fenômeno cerebral. Dessa forma, para que se sinta dor na mão, por exemplo, é necessário que a região cerebral responsável pela sensibilidade algica da mão seja ativada. Isso explica, por exemplo, a conhecida 'dor fantasma'. "Se nada acontecer na mão, mas essa área for ativada, haverá sensação de dor, mesmo que a mão fora amputada há anos (esta é a explicação da dor fantasma pós amputação)", explica o especialista. Porém, estruturas da base do crânio, como vasos sanguíneos, têm inervação para dor, assim como a meninge, que é uma membrana que envolve o cérebro e, quando irritada, existe dor. Além disso, se houver aumento da pressão dentro do crânio, também haverá desconforto. "As dores de cabeça, como enxaqueca, funcionam por alteração nas vias de sensibilidade de dor destas estruturas cranianas, mas não cerebrais", explica. Portanto, o cérebro não dói, pois não há inervação para dor nele. O que dói é a cabeça, já que há muitas estruturas nelas que fazem doer.



10%

USAMOS APENAS 10% DA CAPACIDADE DO CÉREBRO?

Essa é uma pergunta comum e que muitas pessoas fazem. Apesar de tudo que é comentado em cima desse assunto, o profissional explica que tudo não passa de uma lenda. "Sinceramente, não sei de onde surgiu. Há muitos processos cerebrais que trabalham no programa inconsciente, mas são extremamente funcionais e utilizados", diz. Portanto, os seres humanos não usam somente 10% da sua capacidade cerebral, e assim o órgão como um todo.



QUEM EXERCITA O CÉREBRO É MAIS INTELIGENTE?

Se você usa jogos para ficar mais inteligente, você está no caminho certo. O profissional esclarece que a inteligência pode ser desenvolvida. "Essa é uma questão interessante. A inteligência pode ser desenvolvida, mas existe algo de inato também".

O LADO ESQUERDO E O LADO DIREITO DO CÉREBRO SÃO DIFERENTES?

"São muito diferentes. As capacidades para linguagem se situam quase sempre no hemisfério esquerdo. Para destros, a área em que a mão direita está representada no cérebro é muito maior do que a mão esquerda. O hemisfério esquerdo também cuida com maior importância de práticas motoras simples, habilidades motoras. Por sua vez, o hemisfério direito situa melhor o ser no espaço e suas partes corporais no espaço. O hemisfério esquerdo foca a atenção em um determinado ponto e mantém a atenção neste ponto. O hemisfério direito ajuda a decidir que chegou o momento de escolher outra coisa para se ater, que a situação mudou e talvez continuar na mesma tarefa imponha prejuízo", diz o neurologista.





HOMENS E MULHERES TÊM CÉREBROS DIFERENTES?

O especialista afirma que há diferenças entre o cérebro masculino e o feminino. Segundo Luciano, o cérebro masculino possui maior número de neurônios e o feminino é embebido em constantes variações hormonais que modificam as sinapses, conexões entre neurônios. Mas os órgãos de ambos os gêneros funcionam de maneira igual.



É MAIS FÁCIL APRENDER IDIOMAS NA INFÂNCIA?

Luciano explica que o cérebro infantil é mais plástico e essa plasticidade se refere a uma habilidade cerebral, que permite que conexões sejam modificadas e que neurônios mudem de função. Dessa forma, a criança tende a aprender línguas com mais facilidade. "Mas não é impossível aprender língua em outras épocas da vida", esclarece.

JOGAR VIDEOGAME AUMENTA O QI?

O neurologista afirma que jogar videogame melhora certas características, mas não outras atividades cerebrais. "Foi demonstrado que cirurgiões que jogam videogame operam melhor. Já foi comprovado que jogar videogame com o filho melhora a relação familiar. Mas é possível criticar em muito essas publicações. Por exemplo, jogar videogame treina mais a mão de cirurgiões, do que operar? Jogar videogame com o filho é melhor do que ter outras atividades, ou só é melhor do que não ter nenhuma atividade de interação?", indaga. Dessa forma, o especialista esclarece que jogar videogame não aumenta o QI das pessoas.



ALGUMAS PESSOAS TÊM ÁREAS DO CÉREBRO MAIS DESENVOLVIDAS?

"Um excepcional pianista possui áreas cerebrais mais desenvolvidas para ação de suas mãos do que um jogador de futebol. Um grande jogador de futebol, por sua vez, terá que ter outras funções mais bem treinadas, como habilidades motoras em pernas e boa percepção espacial. Um físico desenvolverá maiores habilidades matemáticas, raciocínio lógico. Estas habilidades envolvem funções cognitivas diferentes, que podem ser exercitadas e mudar a atividade cerebral. Você ativa uma via conforme sua ocupação, estímulos e incentivos que recebeu desde criança. Os neurônios associados desempenharão mais", explica. É por isso que, sim, o cérebro pode ser treinado e ser desenvolvido.





Para turbinar a memória

Os mesmos hábitos indicados para prevenir problemas de saúde e ter qualidade de vida são os recomendados para preservar as lembranças. Mas ainda é possível fazer mais e aproveitar todo o potencial do cérebro de guardar informação

S seja porque você esqueceu as chaves de casa penduradas na fechadura, ou porque não lembrou da resposta de uma questão na prova cujo assunto você sabia decor, as falhas de memória preocupam. É claro que, com tanta informação sendo processada todos os dias, uma ou outra pode passar despercebida, mas esquecer compromissos, o ferro de passar ligado em casa, o aniversário do irmão ou tantas outras coisas importantes pode causar um tumulto. Antes de tudo, é preciso parar e pensar no que pode estar causando essas falhas - estresse, ansiedade, má alimentação, poucas horas de sono e trabalho em excesso podem ser alguns dos motivos, além de doenças como o Alzheimer. Nesse último caso, apenas um médico especialista poderá indicar formas de retardar o avanço da doença. Porém, nas perdas mais simples de memória, bastam algumas mudanças para abrir espaço nessa caixa de lembranças que é o nosso cérebro.

1 Faça listas

Compromissos, compras... Seja qual for a atividade, as listas são uma ajuda e tanto na hora de organizar o que é para fazer. O simples fato de descrevê-las já é uma estratégia para memorização.

2 Consuma cultura

Atividades intelectuais variadas, como ler, ir ao cinema e fazer um curso de línguas, mantêm a mente e a memória em forma.

3 Leia!

Inclusive, a leitura é uma das melhores maneiras de estimular a memória. Uma dica é fazer resumos do que você lê, pois, assim, melhora sua capacidade de guardar conteúdos mentalmente.

4 Preste atenção

Cada tarefa realizada merece sua total atenção. Muita coisa na cabeça diminui a assimilação e deixa passar dados que seriam relevantes. Identifique as prioridades do momento e foque em sua execução, desligando-se do resto. É claro, faça uma atividade por vez. “A dica principal é focar na conversa ou leitura que está fazendo sem pensar em mais nada. Isso dará chance para seu cérebro efetivamente registrar aquela informação”, destaca a médica geriatra Cristiane Gussi Baito.

“A recomendação é aumentar a leitura de livros, jornais e revistas, fazer caça-palavras e palavras cruzadas, estudar música e aprender a tocar algum instrumento musical. Tudo isso funciona para que nossos neurônios permaneçam estimulados. Além disso, a prática de atividade física rotineira leva ao aumento da oxigenação cerebral, o que contribui para melhoria das funções cognitivas”

Carla Jevoux, neurologista

5 Mantenha a higiene bucal

Segundo um estudo da Universidade de West, nos Estados Unidos, ter uma boa higiene bucal pode ajudar a prevenir a perda de memória. A pesquisa indicou que quem tem infecções na boca é mais propenso ao problema.

6 Rabisque

Sabe aquela mania que algumas pessoas têm de rabiscar um pedaço de papel enquanto escutam alguém falar, seja no telefone ou em palestras? Trata-se de uma tática eficaz de memorização! Estudos indicam que rabiscar enquanto se recebe informações não visuais aumenta a capacidade da memória.

7 Reviva as emoções

Memórias ligadas à emoção são mais facilmente fixadas. As emoções positivas têm prioridade sobre as negativas em um fenômeno chamado memória seletiva. Por isso, sempre que possível, recorde das boas coisas que viveu, reveja fotos e remonte os momentos mentalmente.

8 Busque associar

Sempre que você aprender algo novo, procure ligar a alguma coisa que já conheça, pois isso facilita a memorização. A dica também vale para quando quiser lembrar de algum compromisso: associe imagens em torno do conteúdo. Ao associar uma informação difícil de ser memorizada a algo de mais facilidade, o cérebro cria conexões que ajudam a reviver as lembranças. Outro truque é associar a objetos: se você conheceu a Maria quando ela segurava um caderno, pense nela como Maria do Caderno. Parece algo sem sentido, mas funciona. E acredite: quanto mais absurdas forem as associações, mais fácil de se lembrar delas.

9 Lembrou-se de algo? Faça já!

Atividades como lavar a louça, tirar o lixo ou desligar as luzes devem ser feitas no momento em que se lembra, ou seja, nunca deixadas para depois, pois a organização é uma excelente maneira de manter o cérebro tranquilo e feliz. E não adianta abusar da memória para fazê-la funcionar, certo?

10 Coma peixes

O ômega-3, encontrado em peixes de água salgada, como salmão e sardinha, e em sementes como linhaça e chia, atua protegendo os neurônios já existentes e favorece a produção de novos, melhorando a concentração, a memória e o aprendizado em geral. Abacate, azeite e castanhas são outros alimentos ricos no nutriente.

11 Abasteça seu organismo de vitaminas

Especialmente as do complexo B, que favorecem o funcionamento do sistema nervoso. A colina é um exemplo: presente na gema do ovo, nozes, brócolis e couve-flor, estimula a produção de acetilcolina, neurotransmissor essencial para fortalecer a memória.

12 Estude antes de dormir

O sono é um dos maiores auxiliares na hora de lembrar informações. É nesse momento que as memórias se consolidam, ou seja, o que você aprendeu durante o dia se torna conhecimento à noite. Por isso, estudar um tempo antes de ir dormir proporciona maior armazenamento das ideias, seja para prova, discursos ou apresentações de projetos. No entanto, estudar com sono

pode prejudicar a produtividade. Além disso, estudar logo que acorda também pode trazer benefícios, uma vez que o cérebro está renovado e energizado. Neste momento do dia, você terá mais concentração no que precisa ser lembrado e, consequentemente, mais produtividade logo de manhã.

13 Método mnemônico

Essa técnica consiste em associar as iniciais das palavras que você precisa memorizar com outros termos de fácil assimilação. Por exemplo, a palavra FACA pode ser associada com um compromisso como: Festa de Aniversário na Casa da Ana. É um bom método para ser utilizado na escola, na hora de gravar fórmulas de física, os elementos da tabela periódica ou conteúdos de biologia, entre outras informações que você precise se lembrar. Um exemplo é a frase: “Minha Vó Tem Mania de Jantar Sobremesa Uma Noite”, na qual cada palavra se refere a um planeta do Sistema Solar – Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano e Netuno.

14 Exercite-se!

Além de beneficiar o corpo no aspecto de fortalecimento dos músculos, força e queima de calorias, é comprovado cientificamente que praticar algum tipo de atividade física libera neurotransmissores e hormônios relacionados ao bem-estar. Essas substâncias são importantes para o funcionamento do cérebro como um todo, incluindo as regiões ligadas à memória.

15 Tenha uma vida social ativa

Relacionar-se com outras pessoas é um fator que colabora na manutenção de uma boa memória. Estudos científicos já comprovaram que indivíduos com relações sociais mais ricas possuem o desempenho cognitivo mais afiado do que aqueles mais introvertidos. Esse apontamento é importante, principalmente, quando se refere aos idosos, que tendem a evitar sair de casa e, em alguns casos, isolar-se. Por isso, para que as conexões se mantenham a todo vapor, estimule seu ciclo de amizades!

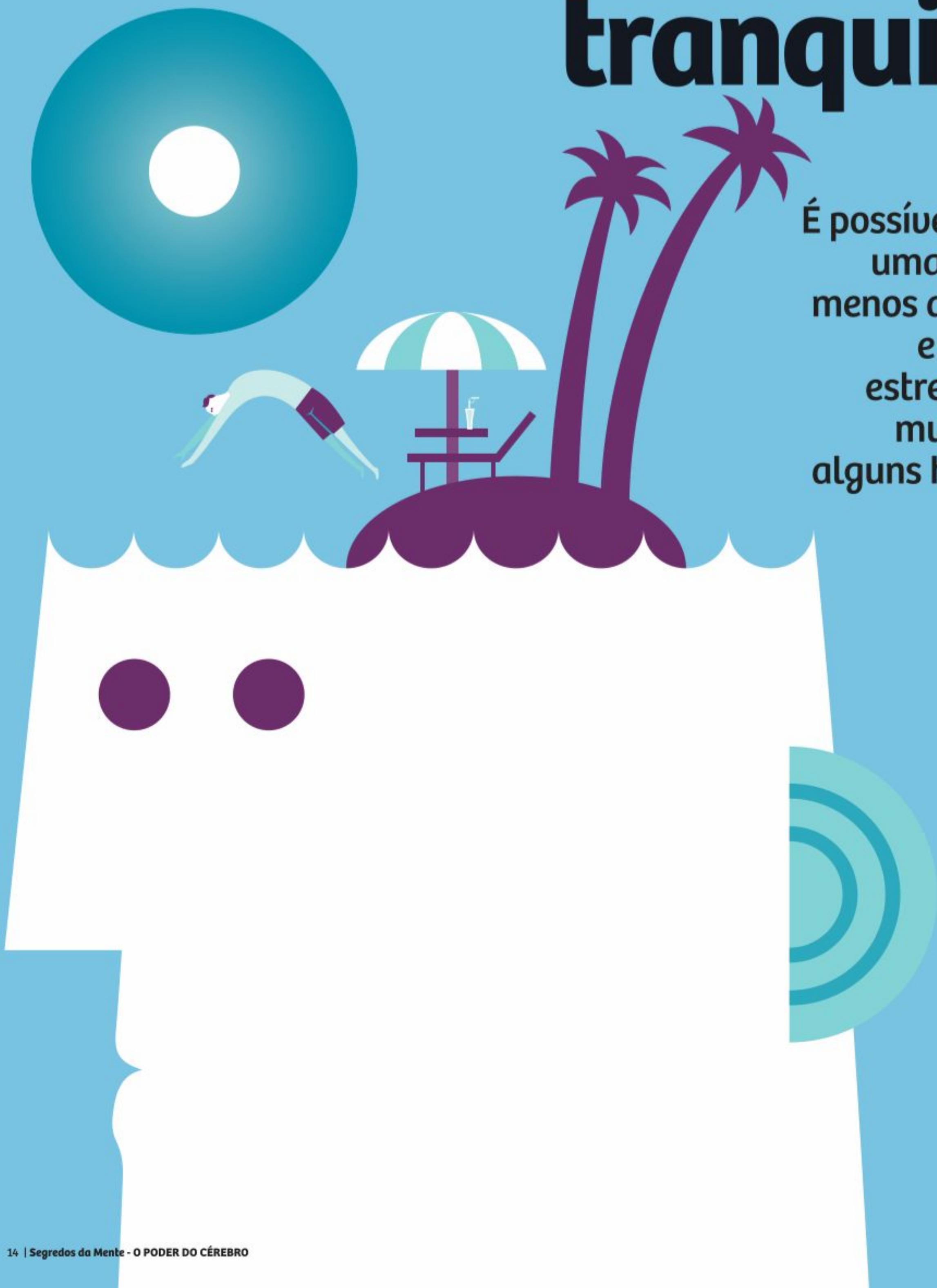
Para a vida toda

Usar técnicas de memorização ajuda muito para guardar uma informação a curto prazo (para fazer uma prova, por exemplo) mas, se o problema é não conseguir resgatar lembranças mais gerais e de longo prazo, é preciso um trabalho também de longo prazo. Ou seja, volta-se a bater na tecla da adoção de hábitos duradouros. As dificuldades nos estudos, por exemplo, podem ser amenizadas com a adoção de uma rotina especialmente elaborada para isso e outras medidas como estudar em um ambiente adequado, que facilite a concentração. É importante manter o foco apenas em uma coisa de cada vez. Na hora do estudo, a atenção deve ser apenas para isso, com o mínimo de interrupções possíveis. Outra dica que pode ser útil é escrever o que você consegue lembrar sem ter lido antes, apenas tentando resgatar o que já sabe sobre o tema que está estudando. Conversar com alguém sobre os assuntos a serem aprendidos ajuda a fixar detalhes e estimula o cérebro a buscar e guardar lembranças relativas a eles. Em resumo, a resposta para a indagação se é possível melhorar a memória é “provavelmente, sim”, pois depende do contexto, das necessidades pessoais e, principalmente, das escolhas de cada um. Assim, concentrar seus esforços nisso certamente é um passo importante. Então, está na hora de pôr a cabeça para funcionar!

CONSULTORIAS Carla Jevoux, neurologista;
Cristiane Gussi Baito, médica geriatra

Cérebro mais tranquilo

É possível viver
uma rotina
menos ansiosa
e menos
estressante
mudando
alguns hábitos



“É natural sentirmos ansiedade frente a situações novas, quando estamos prestes a alcançar um objetivo importante, uma grande conquista”, diz a psicóloga Cleunice Menezes. Nesses momentos, o nível de adrenalina no organismo sobe, provocando sintomas como coração disparado, sudorese, falta de ar e tontura. Em certa dose, é até positiva, já que é como se fosse uma preparação para o que vem a seguir. O problema é quando a ansiedade passa a ser frequente, surge sem motivo aparente e se torna um transtorno que necessita de tratamento - nesses casos, é fundamental buscar orientação de um psiquiatra.

Já o estresse também eleva a liberação do hormônio cortisol, que em excesso pode levar à fadiga crônica e fraqueza muscular, entre outros sintomas. Excesso de trabalho, estar conectado 24 horas por dia, crises financeiras e problemas familiares são alguns dos motivos que causam ansiedade e estresse no dia a dia. Esse tipo de problema, contudo, vai aparecer sempre - assim, é importante mudar o modo como lidamos com ele. Que tal começar com as dicas a seguir?

1. Respire

Durante uma crise de ansiedade, nada melhor do que respirar. Mas precisa ser de forma consciente e controlada, e não automática como fazemos a todo momento. Por mais difícil que pareça, preste atenção ao ar entrando e saindo dos pulmões, o abdômen dilatando e contraindo e, se preferir, conte devagar até três durante a inspiração e até cinco durante a expiração. Essa concentração vai ajudar a minimizar a sensação de pânico e a deixar os pensamentos mais claros. O exercício também pode ser feito em momentos de raiva ou cansaço.

2. Exercite-se

“Pesquisas comprovam que atividade física, no mínimo três vezes por semana, aumenta a qualidade de vida e diminui o estresse”, destaca a master coach Sabrina Espíndola. Correr, nadar, dançar ou fazer exercícios de força liberam endorfina, um neurotransmissor que favorece o bem-estar e até age como analgésico natural. E esse benefício pode durar até 12 horas após

a prática! Por isso, sentiu irritação ou ansiedade demais, calce o tênis e saia para se exercitar até a sensação passar.

3. Medite

“A meditação é uma técnica milenar que tem ajudado muitas pessoas. Existem vários tipos de meditação, mas o simples fato de focar e observar a respiração contribui para tranquilizar a mente. Na internet, há algumas meditações guiadas e com temas específicos como ansiedade, espiritualidade, prosperidade, aprendizagem. Vale a pena desenvolver essa habilidade”, indica Sabrina. Você pode aprender a meditar, ainda, em aulas de ioga ou até com aplicativos para smartphone. Bastam 5 minutinhos por dia para relaxar!

A meditação é uma prática utilizada por grandes executivos e pessoas de sucesso. Nela, você esvazia a mente e consegue entender qual é a origem da sensação

4. Tome um chá

Algumas ervas têm as propriedades calmantes comprovadas, como a camomila e a valeriana. Em dias de muita ansiedade, aposte no chazinho!

5. Desconecte-se

Você é daquelas pessoas que chega em casa, se joga no sofá e fica minutos (ou até horas) no celular ou tablet descendo a barra de rolagem das redes sociais e acredita que é um meio de relaxar? Melhor encontrar uma outra atividade de lazer, pois o excesso de tecnologia está relacionado ao aumento da ansiedade e do estresse. “Quem passa muito tempo na internet, por exemplo, pode desenvolver uma compulsão na qual substitui a vida saudável, com a interação da vida real por salas de bate-papo, sites de relacionamentos e o uso obsessivo da troca de e-mails, tornando-se dependente”, diz a psicóloga Solange Quintanilha. Use a tecnologia para facilitar a vida, mas não viva em função dela. Para conseguir largar o smartphone por um tempo, desabilite as notificações das redes sociais, o sinal de wi-fi pelo menos à noite e tente aproveitar melhor as conversas presenciais.

6. Pratique yoga

As posturas da modalidade exigem muita concentração, trazendo a mente para o tempo presente e, assim, ajudam a afastar a ansiedade. Nas aulas de yoga, o praticante também aprende técnicas de respiração e de meditação.

7. Coma alimentos nutritivos

A dieta faz toda a diferença no funcionamento do organismo e, portanto, também no humor. Estudos mostram que selênio e triptofano são alguns dos nutrientes que ajudam a combater a ansiedade - o primeiro está presente especialmente na castanha-do-pará e o segundo no grão-de-bico. Mas lembre-se de consumir castanhas com moderação! Em altas doses, o selênio se torna tóxico e pode provocar mal-estar.

8. Combata as dores

Imagine aquela dor nas costas que atrapalha seu rendimento no trabalho e prejudica o sono: ela pode ser a causa de um mau humor que dura o dia todo e até semanas. E esse estresse pode causar ainda mais tensão, piorando as dores, ou seja: vira um círculo vicioso. Se você nem sabia que uma dor é capaz de causar tanto transtorno, saiba que o Instituto de Psiquiatria (IPq) do Hospital das Clínicas de São Paulo realizou um levantamento da relação entre ansiedade ou depressão e dores crônicas: elas estavam presentes em 50% dos indivíduos com transtornos de humor e em 45% das pessoas ansiosas. Assim, se a dor é persistente, o ideal é procurar orientação médica. Massagistas e fisioterapeutas também podem ser de grande ajuda no combate à tensão muscular.

9. Saia para dar uma volta

De preferência, ao ar livre. Pesquisas mostram que trânsito, poluição e vida corrida das metrópoles aumentam as chances de desenvolver transtornos emocionais. Por isso, sempre que possível ou no momento que o estresse bater, tenha contato com o verde, a água do mar, bichinhos de estimação, etc.

10. Procure um terapeuta

“O indivíduo que sofre com estresse encontra seu estado emocional alterado, o que dificulta para retornar a sua estabilidade emocional. A ajuda depende do quadro de estresse em que a pessoa se encontra. Grande parte das pessoas que tem como queixa principal característica de estresse consegue um bom resultado por meio da psicoterapia. Nela, vão ser trabalhados pontos como causas do estresse

e como eliminar ou lidar com tais fatores”, diz a psicóloga Fernanda Rocha.

11. Faça uma automassagem

Siga os passos e relaxe em casa: passe um pouco de creme hidratante ou óleo nos pés com movimentos leves; aumente progressivamente a pressão dos movimentos; use os polegares para fazer rotações em todo o pé, no sentido horário e anti-horário; com a mão fechada, passe os dedos em toda a sola; dê leves soquinhos nos pés; finalize com movimentos leves por todo o pé.

12. Faça um escalda-pés

Pegue uma bacia e encha de água morna. Pingue 5 gotinhas de óleo essencial de lavanda (cujo aroma é relaxante), espalhe bolinhas de gude e, ao mesmo tempo que aproveita o poder calmante da água, realize uma automassagem na sola dos pés. Se preferir uma sensação refrescante, use água em temperatura ambiente e, em vez de lavanda, pingue algumas gotinhas de óleo de hortelã.

13. Se preciso, recorra à medicação

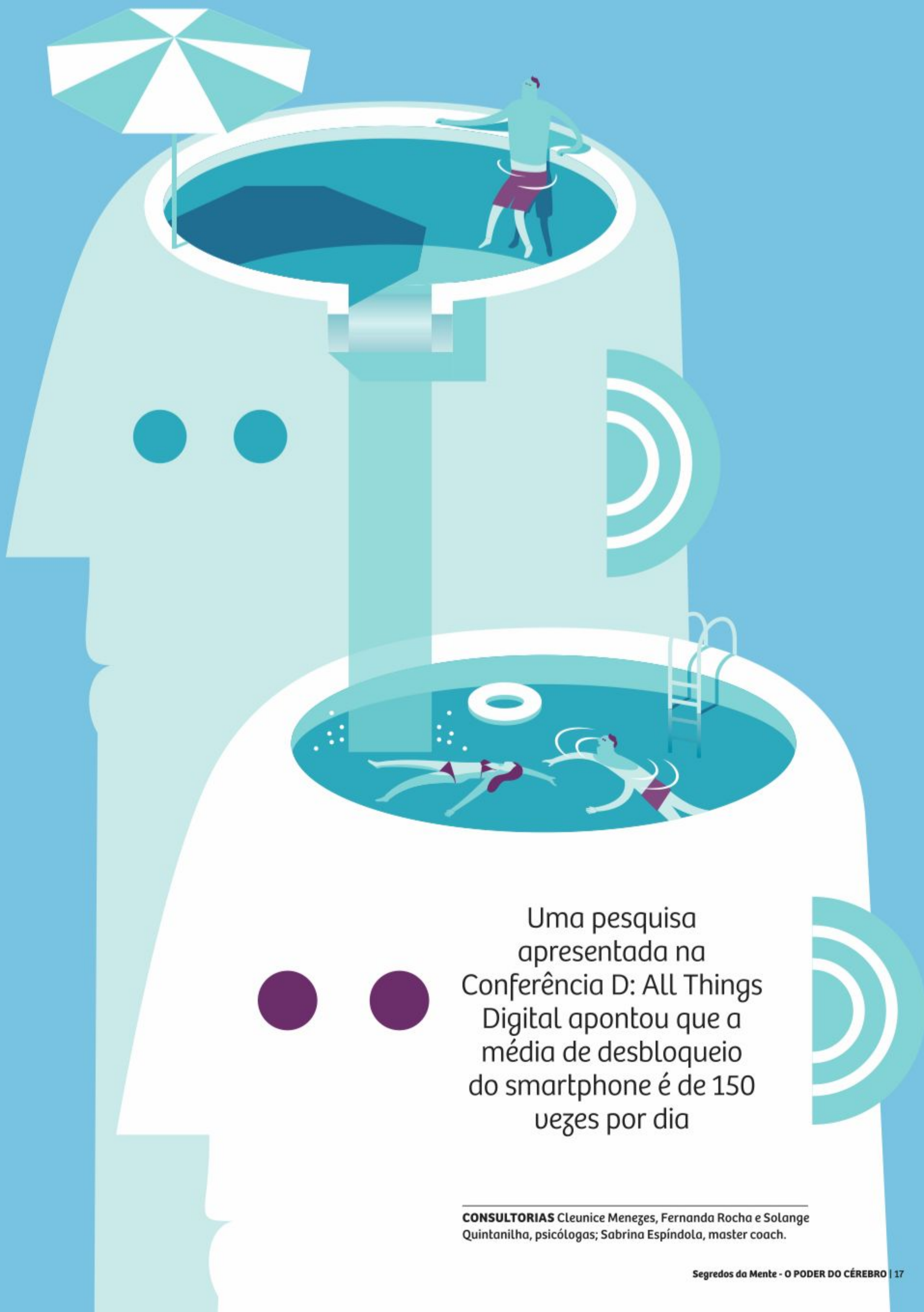
Mas só com prescrição médica! Em alguns casos, a ansiedade pode ser resultado de um desequilíbrio nos neurotransmissores, que deve ser consertado por meio de medicamentos. O tipo e a dosagem devem ser recomendados de acordo com o histórico do paciente.

14. Use a tecnologia a seu favor

Se for para ficar o tempo todo no smartphone ou no computador, tente aproveitar um pouco para usar aplicativos de relaxamento. Além dos que ensinam a meditar, é possível encontrar apps que emitem sons relaxantes, como o White Noise, e que indicam um tipo de respiração ou meditação para cada momento, como o Stop, Breath & Think.

15. Teste diferentes terapias

A acupuntura é uma das terapias complementares mais indicadas para aliviar estresse e dores crônicas. A ideia de ficar sendo espetado por agulhas pode ser desagradável para algumas pessoas — mas é um meio muito eficiente para combater o estresse. Por meio da aplicação de agulhas em regiões específicas com vias nervosas, liberará a tensão naquela área. Esse efeito de relaxamento ocorre devido à liberação no cérebro de substâncias responsáveis pelo prazer, como a dopamina, a serotonina e a endorfina. Pesquisas indicam bons resultados no tratamento de enxaqueca.



Uma pesquisa
apresentada na
Conferência D: All Things
Digital apontou que a
média de desbloqueio
do smartphone é de 150
vezes por dia

CONSULTORIAS Cleunice Menezes, Fernanda Rocha e Solange Quintanilha, psicólogas; Sabrina Espíndola, master coach.

Mais positividade

Praticar a gratidão e os pensamentos positivos no cotidiano modifica o cérebro e traz benefícios até mesmo para a saúde



Algumas experiências e acontecimentos externos independem de nossos desejos, podendo fazer com que o ânimo perante determinadas atividades do dia a dia diminua. No entanto, é importante lembrar que, a todo momento, nossa mente processa tudo o que acontece, e o sentido que damos às coisas não depende de outros fatores, mas, sim, exclusivamente de nós mesmos. Enquanto o pensamento positivo leva a buscar soluções e crescer diante de situações adversas, o pensamento negativo fará com que, na maioria das vezes, a pessoa fique se lamentando e acabe não tomando atitudes perante possíveis obstáculos. Por isso, tente modificar a forma como olha para as coisas – até mesmo as que parecem complicadas ou ruins podem possuir novos significados e representar algum tipo de ensinamento para a vida.

O poder da mente, segundo a psicopedagoga e terapeuta familiar Edith Rubinstein, leva à realização de objetivos. “Isso ocorre quando a pessoa percebe que se realmente deseja, alcança. Quando a mente se torna flexível para lidar com possíveis frustrações, o recomeço sempre será um caminho”, explica a especialista. Ou seja, os otimistas possuem maior versatilidade para enfrentar decepções ou expectativas fracassadas, lidando melhor com conflitos, se mantendo para cima e não deixando se abalar.

“Tudo aquilo que somos, pensamos e agimos afeta em larga escala a forma como encaramos a vida, seja encontrando melhores caminhos para transpor um obstáculo ou buscando reafirmar ou explicar acontecimentos desagradáveis que podem cruzar nosso trajeto”, salienta a psicóloga clínica Mirella Cobellis. O hábito de enxergar a vida por um ângulo mais positivo, além de fazer bem mentalmente, também acaba por promover melhoras no organismo físico, pois sabe-se que o emocional possui influência na saúde do corpo. No começo, pode ser difícil substituir a negatividade mas, como qualquer hábito, se treinado, torna-se simples e quase automático. Comece hoje mesmo!

1. LISTA DA POSITIVIDADE

Faça uma lista com 10 coisas pelas quais você é grato e explique por que deve agradecer por ela, leia essa lista todos os dias. Modifique-a conforme for descobrindo novas coisas pelas quais agradecer.

3. SOFRIMENTO FAZ PARTE DO APRENDIZADO

Se necessário, deixe a negatividade se expressar. Para aumentar sua positividade, é preciso reconhecer o papel da negatividade no crescimento do indivíduo. O objetivo não é eliminá-la, mas compreendê-la e aceitar os momentos em que sua manifestação se faz necessária, como na perda de um ente querido ou medo de alguma ameaça real à sua integridade. “O objetivo é eliminar a negatividade inadequada, excessiva – ódio e discussões polêmicas, queixas crônicas, falta de gentileza no trânsito, fofoca, dentre tantas outras manifestações. A negatividade apropriada, expressa de maneira assertiva, é importante para manter os pés no chão, evitando o otimismo ilusório”, explica Simone Grohs, psicóloga.

5. REALIZE A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Emoções negativas ativam as estruturas cerebrais associadas às reações de luta ou fuga, deixando nossa respiração curta e rápida, acelerando o batimento cardíaco, diminuindo o autocontrole e interfere na homeostase – estabilidade necessária para o organismo funcionar adequadamente. A respiração diafragmática é um método que permite a utilização de toda a capacidade do pulmão, com aspiração e expiração lenta, fornecendo mais oxigênio ao corpo, melhor funcionamento do cérebro e um relaxamento capaz de aliviar a tensão e o estresse.

7. DIÁRIO DA GRATIDÃO

Registrar os aspectos positivos do dia, ou a cada 3 dias é uma estratégia poderosa para aumentar a sua positividade. A gratidão está associada a maior sensação de bem-estar, mais esperança, fôlego (força de vontade) e resiliência diante das adversidades. Seu cultivo diminui a vitimização e aumenta a responsabilidade e o senso de merecimento, inibe comparações negativas e aumenta a variabilidade da frequência cardíaca, sinônimo de equilíbrio e autocontrole. A repetição dessa prática faz com que nossas atenções se voltem cada vez mais para os aspectos positivos do dia a dia, aumentando significativamente a positividade.

2. UMA OUTRA VISÃO DA OBRIGAÇÃO

Se tem um trabalho, dê graças não apenas pelo seu salário, mas pela oportunidade de poder ser útil e contribuir. Momentos ruins com pessoas e tarefas que você não gosta muito de realizar sempre vão existir, porém não deixe que esses pontos negativos se sobressaiam. Entenda que não há um trabalho perfeito, mas sim um trabalho em que o que é feito contribui, de alguma forma, com o outro e com o mundo.

4. “DESAPRENDA” PENSAMENTOS NEGATIVOS

Os pensamentos positivos, assim como os negativos, são resultado da opinião que formamos de nós mesmos.

“Geralmente formamos a opinião central de nós mesmos ainda muito cedo, em torno dos 6 ou 7 anos. É o que uma criança dessa idade sabe para poder avaliar corretamente suas capacidades? Isso mesmo: quase nada”, comenta Meire Yamaguchi, terapeuta. Portanto, é necessário “desaprender” o pensamento negativo repetido constantemente, para em seguida “aprender” um novo conceito. “Procure se ver com um olhar adulto que vê uma criança aprendendo algo negativo de si mesma. O adulto diria à criança que ela é capaz e a acolheria com palavras ternas. Do mesmo modo, aprendendo conosco, podemos repetir essas palavras de amor muitas e muitas vezes até que elas substituam as milhares de repetições do pensamento negativo aprendido precocemente”, conclui Meire.

6. EXERCITE A COMPAIXÃO

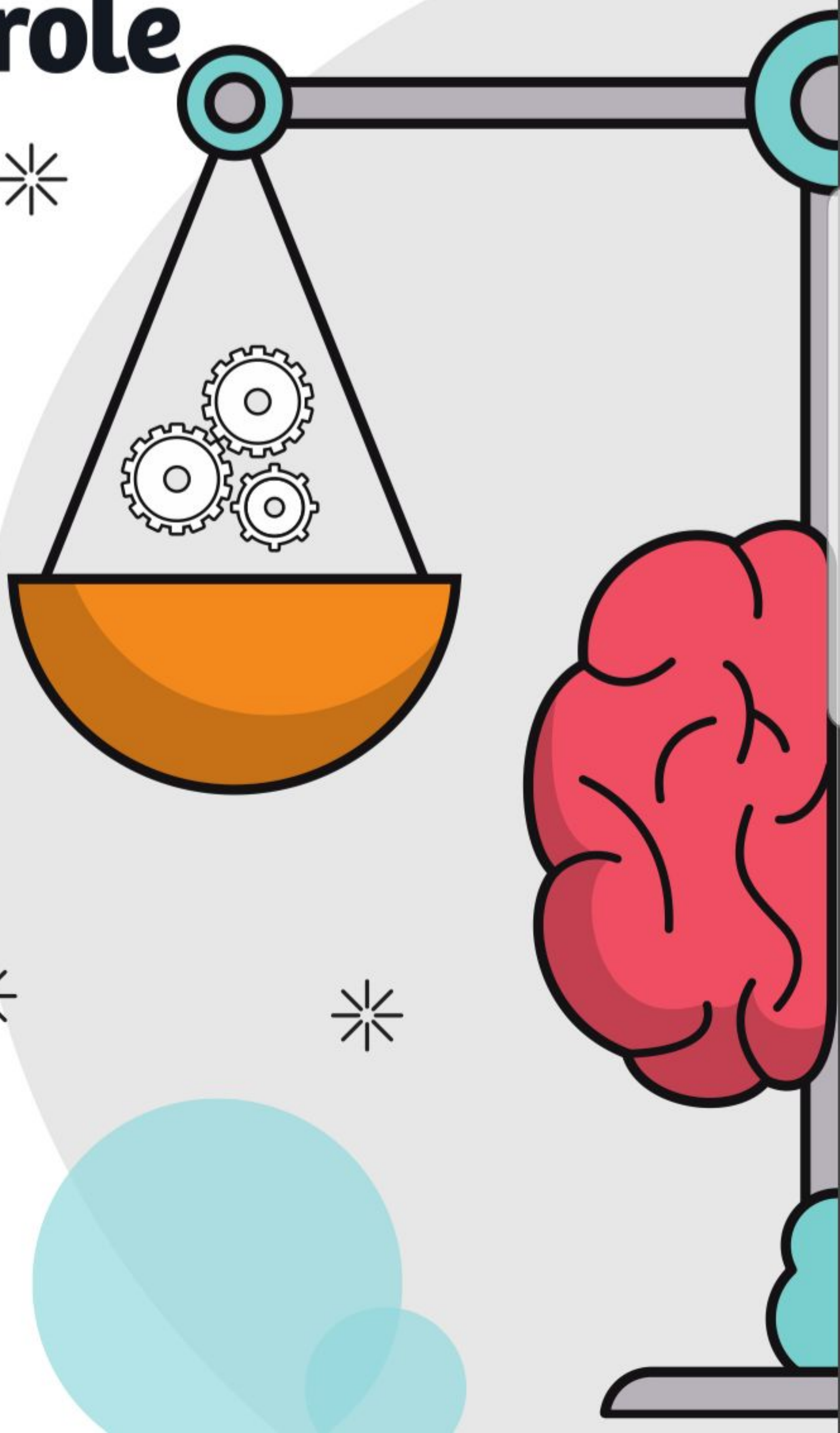
Pessoas autocompassivas são motivadas a alcançar objetivos, movidas pelo desejo de ampliar o próprio potencial. A compaixão envolve gentileza consigo, consciência da própria humanidade e consciência com atenção plena. Pode ser praticada juntamente com a técnica da respiração diafragmática. Isso não quer dizer que você deva ter pena de si mesmo, mas sim se cobrar menos.

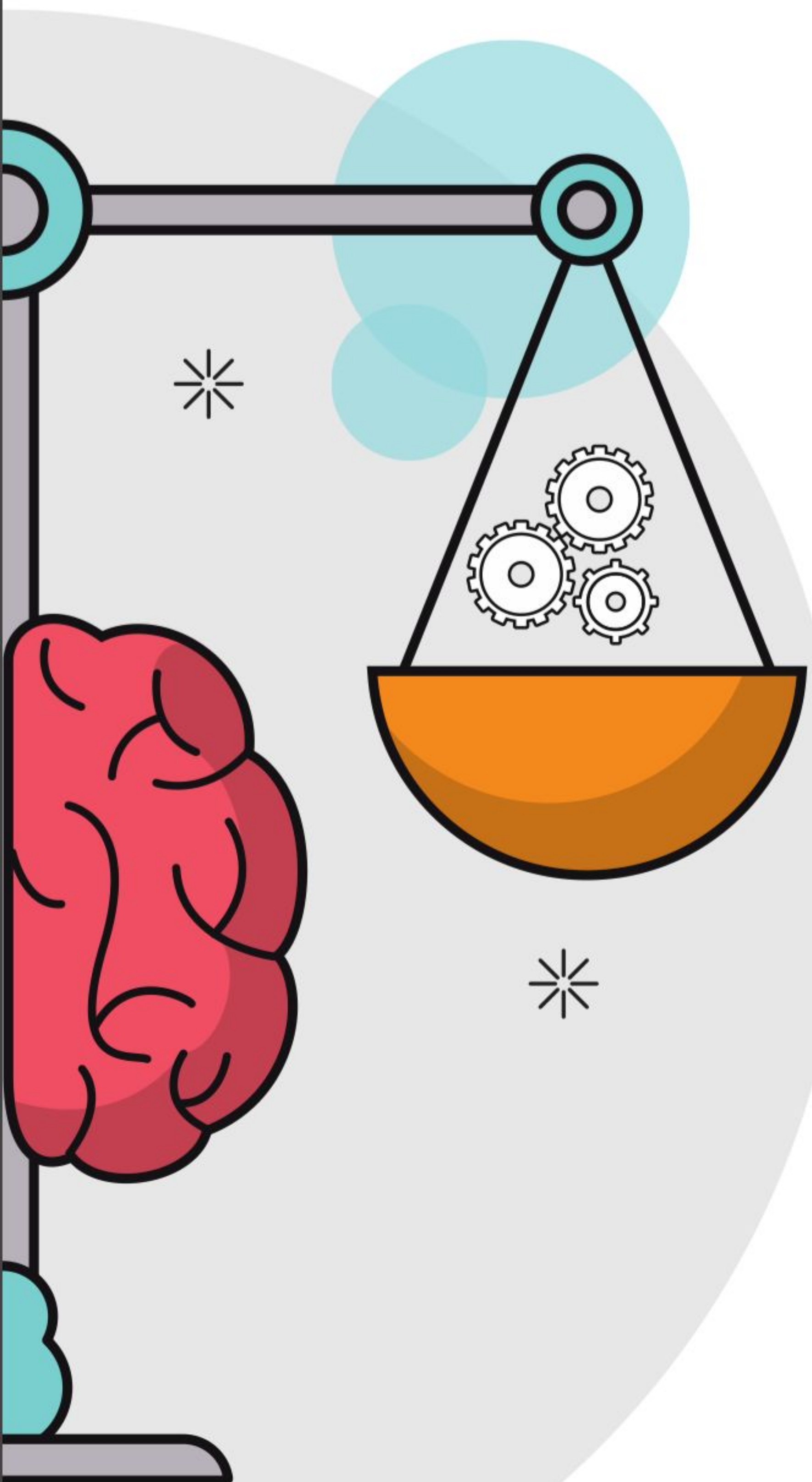
CONSULTORIAS Edith Rubinstein, psicopedagoga e terapeuta familiar; Simone Grohs, psicóloga; Meire Yamaguchi, terapeuta

Pensamentos e comportamentos sob controle

A obsessão e a compulsão são características comuns em quem tem problemas de ansiedade. Aprenda a dominá-las!

Ao falar em pensamentos obsessivos e/ou compulsivos, logo vem à mente o TOC, transtorno obsessivo-compulsivo. Apesar de ser o distúrbio mais conhecido com essas características, elas estão presentes nas pessoas ansiosas que não necessariamente têm essa ou outras doenças emocionais. O próprio TOC, aliás, é classificado como um transtorno de ansiedade. “Nele, os pensamentos obsessivos ficam martelando na cabeça da pessoa, mesmo sem ela concordar com eles, e os comportamentos compulsivos (repetitivos, exagerados e considerados estranhos pela sociedade) geralmente têm a intenção de neutralizar os pensamentos obsessivos”, informa a psiquiatra Lucia Milena de Oliveira.





A obsessão e a compulsão, portanto, estão relacionadas. A psicanalista Renata Bento explica que o pensamento obsessivo aprisiona o sujeito, que fica horas ou até dias com um mesmo assunto na cabeça e, geralmente, não é de uma forma positiva. “O grau de ansiedade é bastante alto e a pessoa pode sentir necessidade de realizar rituais de forma compulsiva para diminuir essa sensação”, acrescenta. Daí, podem surgir distúrbios como o TOC. O assunto da obsessão varia, bem como o da compulsão, que pode se manifestar em exageros em alimentação, compras, limpeza, sexo e jogos, por exemplo.

Controlar a ansiedade é fundamental para dominar a mente e barrar os pensamentos obsessivos (e, consequentemente, os comportamentos compulsivos). Assim, quando a ansiedade é exagerada e frequente, é imprescindível consultar um psiquiatra para diagnosticar um possível transtorno e tratá-lo da forma correta. No caso do TOC, pode ser necessário o uso de medicamentos e a psicoterapia é sempre importante. A obsessão e a compulsão podem ser resultado, ainda, de uma depressão. Uma vez diagnosticado o transtorno e iniciado o tratamento correto, é hora de mudar de hábitos, treinando o cérebro para se livrar de toda essa negatividade. E as dicas podem ser seguidas, é claro, por qualquer pessoa, mesmo não havendo um transtorno emocional.

1. Experimente a programação neurolinguística

“Na PNL, existem algumas técnicas que ajudam a reprogramação do cérebro, e ela pode contribuir para o aprendizado de algumas formas. Podemos seguir por uma linha de desprogramar algo negativo que a pessoa carregue, seja um trauma, dificuldade ou alguma emoção ou sentimento que esteja vinculado ao processo de aprender algo novo como medos, sentimento de incapacidade, inseguranças, etc. Pode ser desprogramado também alguma crença que a pessoa tenha, como a de não conseguir realizar algo”, informa William Ferraz, especialista em PNL e diretor do Instituto Ideah.

A psicóloga Roseana Ribeiro destaca que a atenção plena deveria ser praticada desde a infância, para aprendermos a focar no presente

2. Libere os pensamentos negativos, mas estabeleça um limite

Se possível, marque uma hora para se dedicar às preocupações e, se elas vierem à mente antes disso, empurre-as para o horário estabelecido. Parece estranho? Pois especialistas explicam que, ao mandar os pensamentos negativos para um outro momento do dia, eles podem não parecer mais tão confusos ou preocupantes. Permita-se, no máximo, 20 minutos de preocupações e, depois disso, distraia-se com trabalho, estudo ou lazer. Provavelmente, você vai encontrar a solução para o problema ao final desse intervalo, também.

3. Anote os pensamentos persistentes

Escreva os pensamentos negativos em um caderno assim que eles surgirem na cabeça. Saber que estão “guardados” em algum lugar pode ajudar a sua mente a não repeti-los inúmeras vezes. Mas evite ler com frequência.

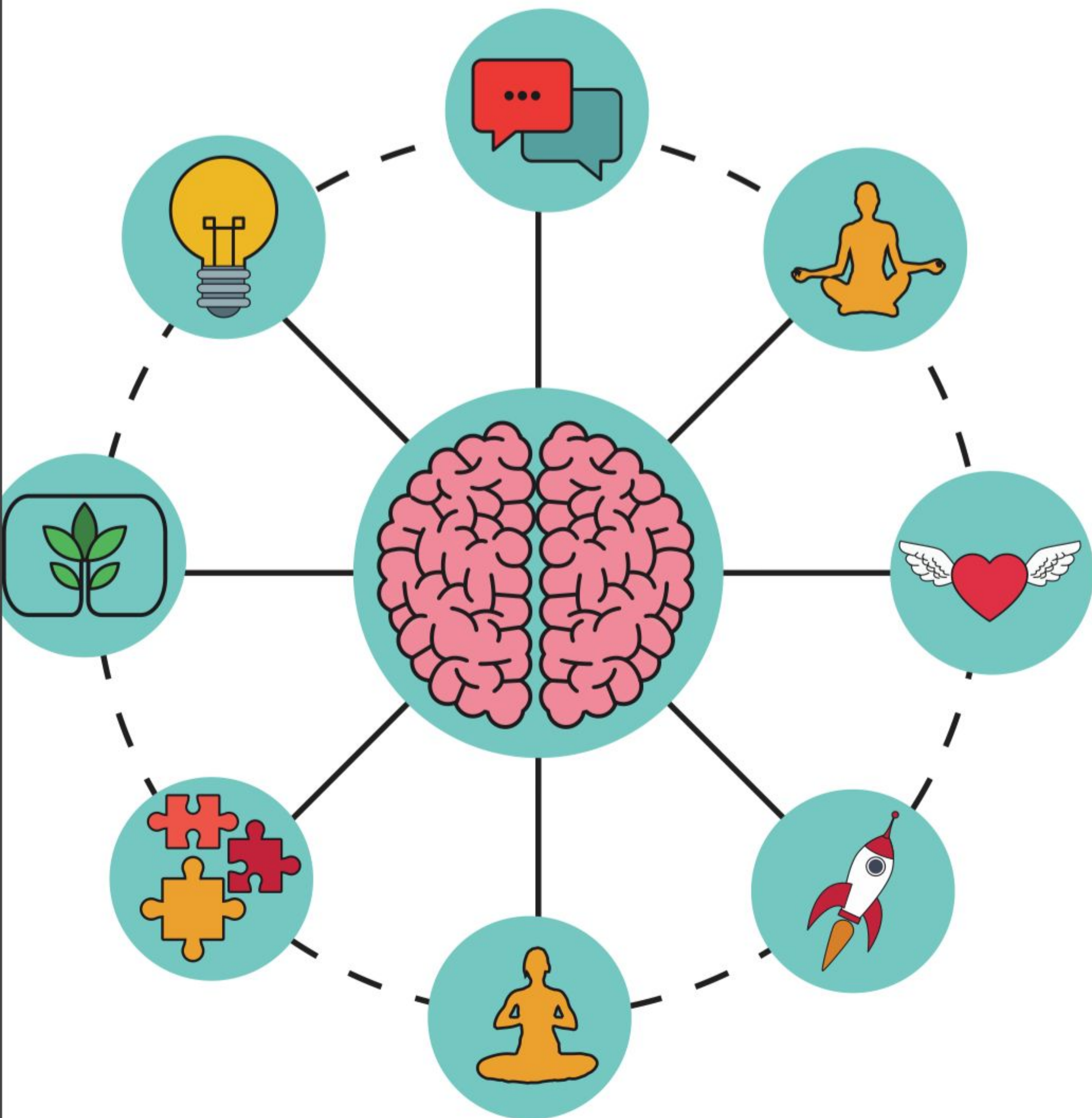
4. Pratique o mindfulness

Os pensamentos obsessivos surgem, muitas vezes, porque o indivíduo não consegue focar no presente, no que está acontecendo no momento, deixando o que passou para trás e aproveitando a vida ao máximo, usando todos os sentidos do organismo. Por isso, treinar a atenção plena é fundamental para começar a enxergar a realidade e aproveitar as coisas boas que o dia oferece. Isso pode ser praticado com o mindfulness, uma técnica de meditação. “Deveríamos ter aprendido esse exercício quando crianças e hoje algumas escolas já ensinam. Como não fomos treinados a praticar a atenção plena desde pequenos, esforçamo-nos diariamente para manter essa prática que, atualmente, é uma ferramenta indispensável para evitar a frustração da recaída de um comportamento que já não vemos como adequado”, afirma a psicóloga Roseana Ribeiro.

MINDFULNESS NO DIA A DIA

O recomendado é separar alguns minutos do dia para meditar mas, se você ainda não consegue fazer disso um hábito, tente praticar o mindfulness sempre que lembrar. Pode ser no trabalho, na hora da refeição, passeando pela rua ou até fazendo compras.

- » Concentre-se no momento. Se uma leve brisa soprar, sinta-a;
- » Ao andar pela rua, observe o vento agitando as folhas: escute o barulho, o movimento da árvore, confira de onde vem o vento;
- » Quando o sol entrar por uma fresta da janela, experimente senti-lo aquecendo a pele;
- » Ouça os pássaros cantando à distância;
- » Sua casa está em silêncio? Tente apreciá-lo e mantê-lo pelo máximo de tempo que conseguir;
- Quando se deitar na cama ou no sofá, perceba cada parte do seu corpo relaxada;
- » Ao tomar banho, sinta a água deslizando pelo seu corpo;
- » Teste-se no clássico exercício da respiração. Inspire e expire, profundamente, sentindo o ar entrando e saindo dos pulmões, inflando e murchando o abdômen;
- » Quando estiver executando qualquer atividade, pratique direcionar suas energias e sua atenção somente para ela (exemplo: se está arrumando o quarto, atente-se aos detalhes dessa ação);
- » Está comendo? Então fique completamente presente no ato de comer, na sensação do talher nas mãos, na cadeira onde está sentado. Mastigue bem cada garfada e sinta a textura e o sabor dos alimentos. Se estiver se alimentando fora de casa, tente descobrir quais temperos foram usados na receita, de que forma eles foram cozidos, estabeleça suas preferências. A atenção e a calma na hora das refeições pode ajudar a vencer a compulsão alimentar;
- » Procure identificar aromas, cores e sabores de tudo aquilo que está ingerindo;
- » Se trabalha com clientes, preste atenção no atendimento e naquilo que está fazendo;
- » Ao fazer uma apresentação, canalize sua concentração toda para esse momento, sempre se lembrando que você se preparou e vai saber explicar tudo.



Obsessão e compulsão estão relacionadas: para aliviar os pensamentos obsessivos, a pessoa tem comportamentos compulsivos. Acalmar a mente, portanto é fundamental

Vida organizada

Planejar a semana e manter o ambiente arrumado ajudam o cérebro a funcionar melhor e a aproveitar o tempo



Quantos papéis importantes já se perderam em meio às gavetas desarrumadas ou bagunças intocadas? Ou, como a falta de uma agenda já atrapalhou sua vida? Esses questionamentos levam à reflexão não apenas sobre a forma como organizar a rotina e os materiais, mas também como estruturar a vida. Às vezes, uma simples mudança de rotina é capaz de proporcionar grandes resultados na mente. “Ser organizado é uma forma de expressar sua autoestima, levar a sério e cuidar da própria vida. É uma forma de olhar pra si mesmo, definir

o que é importante e delimitar onde quer chegar”, afirma a psicóloga Márcia Orsi.

Por que ser organizado?

1. Você aproveita o melhor dos ambientes. Parece bobagem, mas, com o simples ato de dobrar as roupas de uma forma diferente, você poderá ganhar o dobro de espaço nas gavetas, por exemplo.

2. É essencial para a vida financeira. Se você se organiza melhor e planeja seu orçamento, fica mais fácil controlar os gastos e até sobra um dinheirinho extra para você gastar com o que quiser, e por que não realizar um sonho?

3. Colabora com a criatividade. A organização aguça o nosso lado criativo. Quando vemos tudo em ordem, fica mais fácil pensar e criar alguma ideia ou projeto.

4. Para aprender que menos é sempre mais. Ou seja, você aprende a viver com menos. Uma casa pode ser muito bem decorada, mas ela só ficará linda depois de organizada!

Faça da organização um hábito

Segundo a psicóloga Márcia Orsi e o coach Lucas Santos, mesmo sem fórmulas prontas, existem algumas atitudes que podem ajudar no processo de organização pessoal, desde metas de tempo até nas questões materiais. Confira 10 dicas dos especialistas:

1. É importante separar, toda semana, um tempo para se organizar;

2. Defina prioridades e responsabilidades;

3. Encontre o seu instrumento ou instrumentos de organização: pode ser uma agenda (e existem vários tipos: pequena, grande, que mostre a semana toda ou só o dia ou até um calendário); bilhetes no bolso, pregados no carro ou na geladeira. O celular também pode colaborar, já que existem diversos aplicativos para isso;

4. É válido também desenvolver o hábito de parar, observar a rotina e sair do automático;

5. Tudo o que for planejado deverá ser executado. Tenha disciplina;

6. Aprenda a dizer não e descartar aquilo que não será importante depois de um tempo;

7. Estabeleça a ordem de prioridade entre as tarefas e defina o que fará em cada hora do dia seguinte e da semana;

8. Promova pequenas recompensas que vão reforçar a execução de suas atividades e, principalmente, sua mudança de hábito;

9. Crie mecanismos de controle para saber se a metodologia/ ferramenta que está utilizando é adequada para você. Se não for, troque-a imediatamente, antes que se convença de que organização não é para você;

10. Tenha sempre fixo na sua consciência o porquê (o real motivo) de estar se dedicando a cada atividade ou guardando cada objeto.

Tempo bem aproveitado

Mas, antes de organizar a casa, é preciso colocar a vida em ordem, e isso só é possível com um bom aproveitamento do nosso tempo: ele é muito valioso e, se não soubermos administrá-lo direito, nossa vida pode virar um verdadeiro caos. Se o controlarmos melhor, com certeza irá sobrar tempo para correr atrás dos objetivos, pensar em novos projetos e, claro, ter mais qualidade de vida. E, com apenas cinco dicas simples, dá para aproveitar melhor cada minuto.

1. Planejamento

Se você planejar o seu dia ou a sua semana, certamente vai ganhar mais tempo livre. Coloque no papel ou no seu aplicativo preferido todas as coisas que tem a fazer, tanto pessoais quanto de trabalho. Comece pelas tarefas prioritárias e estipule um tempo justo para cada uma delas.

2. Organização

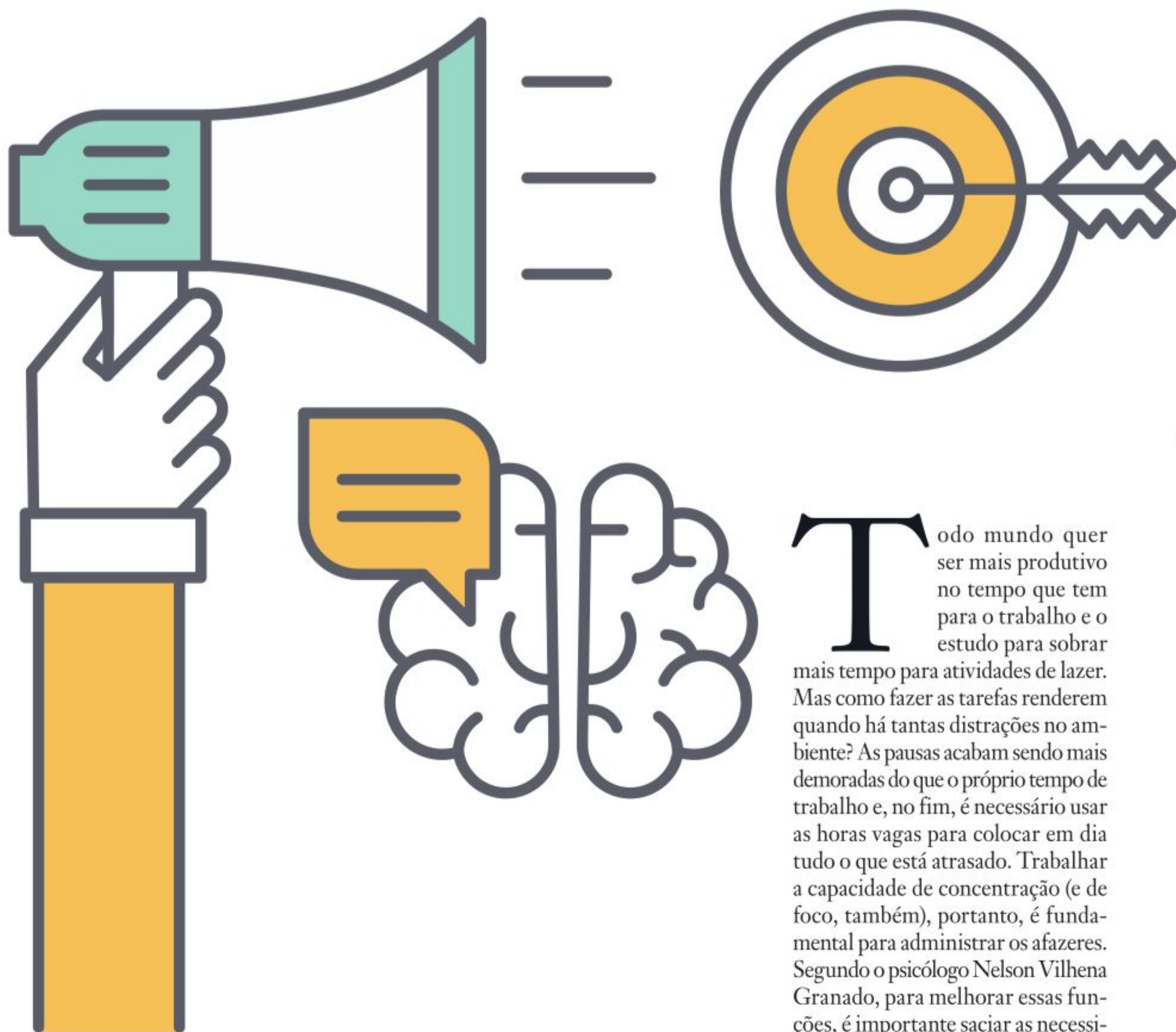
A organização é um hábito que se cria ao longo do tempo: isso significa que ninguém nasce organizado. Há pesquisas que apontam que, para criar novos hábitos, é preciso fazer a mesma tarefa durante 21 dias. Depois disso, ela entrará na nossa rotina de vida. Um exercício básico é arrumar a cama. Experimente arrumar a cama todos os dias durante 21 dias. Além de criar esse excelente hábito, o quarto ficará organizado sempre.

3. Nas tarefas de casa

Fazer checklist é sempre uma ótima alternativa para aproveitar melhor o tempo nas tarefas de casa. Por exemplo, enquanto cozinha, lave a louça para não acumular bagunça na pia. Enquanto as roupas estiverem na máquina, você pode aproveitar e organizar uma gaveta, limpar dentro do micro-ondas, etc.

Para se concentrar melhor

Está difícil continuar com a tarefa no meio de tantas distrações? É hora de aplicar as técnicas para focar no trabalho!



Todo mundo quer ser mais produtivo no tempo que tem para o trabalho e o estudo para sobrar mais tempo para atividades de lazer. Mas como fazer as tarefas renderem quando há tantas distrações no ambiente? As pausas acabam sendo mais demoradas do que o próprio tempo de trabalho e, no fim, é necessário usar as horas vagas para colocar em dia tudo o que está atrasado. Trabalhar a capacidade de concentração (e de foco, também), portanto, é fundamental para administrar os afazeres. Segundo o psicólogo Nelson Vilhena Granado, para melhorar essas funções, é importante saciar as necessi-

dades fisiológicas e estar bem emocionalmente. “Por exemplo, se você estiver com fome, sono ou cansado, dificilmente conseguirá se concentrar nos estudos. E se houver algum tipo de estresse emocional, o sistema límbico ficará estimulando a memória do estresse, prejudicando a ação do córtex em manter o foco e a concentração”. A seguir, confira algumas dicas para aplicar à sua rotina e aumentar a produtividade!

1. Faça uma lista de tarefas

Antes de começar os afazeres do dia, elabore uma lista com tudo o que precisa ser feito até o fim dele. Pode ser na agenda, em um papel autocolante no monitor do computador ou até mesmo em um aplicativo no smartphone. Se quiser, estabeleça prazos para cada tarefa, por exemplo: terminar de estudar o capítulo de inglês até as 15h, levar as roupas à lavanderia às 15h30. Risque tudo o que for sendo feito. “O neurocientista Daniel J. Levitin mostrou como o cérebro que tem uma rotina organizada consegue se concentrar bem mais em tarefas do dia a dia. Isso acontece principalmente porque, ao organizar sua rotina, você sabe o que fazer e quando fazer”, informa o professor Leandro Piccini, pesquisador de neurociências.

2. Divida as tarefas em partes menores

Se você tem um trabalho extenso a ser feito, separe-o em etapas menores, que podem ser concluídas em até 50 ou 60 minutos, que é o tempo médio que o cérebro humano consegue se fixar na tarefa. “A dica é trabalhar ininterruptamente durante esse período e então fazer um intervalo de cinco 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.

3. Experimente a técnica pomodoro

Há quem consiga render melhor seguindo modelos, então, se você é daquelas pessoas que faz em uma pausa e só voltam ao trabalho horas depois, a sugestão é experimentar a técnica pomodoro, que tem esse nome porque o criador Francesco Cirillo usou um cronômetro de cozinha com formato de tomate para gerenciar o seu tempo. Se não quiser ouvir o tic tac desse aparelho, conte o tempo pelo celular ou por um relógio comum: são 25 minutos para trabalhar sem interrupções e, assim que o despertador apitar, 5

minutos para uma pausa. Repita o processo por quatro vezes – ao todo, serão duas horas entre trabalho e pausas e só aí faça uma pausa mais longa, de 30 minutos, para voltar às tarefas. Mas, atenção: durante os 25 minutos trabalhando, evite qualquer distração, como visitar websites por lazer, responder a mensagens no celular ou bater papo com o colega ao lado. Nos minutos de pausa, levante-se, beba água, respire fundo, faça um alongamento, tome um café ou qualquer outra coisa que ajude a relaxar um pouco.

4. Ligue uma música

Especialmente para quem precisa estudar ou trabalhar em ambientes com barulho ou distrações, como telefones tocando, pessoas conversando, crianças correndo, a música pode ajudar na concentração. Mas precisa ser uma música neutra, ou seja, nem aquela que você não suporta ouvir, nem as que você curte, ou vai acabar cantando e dançando sem perceber! Opte por músicas cujo idioma você não entende. Em aplicativos de reprodução de músicas, é possível encontrar playlists prontas que prometem dar uma forcinha à concentração.

5. Beba água

Segundo uma pesquisa da Universidade do Leste de Londres, beber água pode ajudar o cérebro a trabalhar mais rápido. No estudo, 500ml de água antes das tarefas intelectuais resultaram em reações 14% mais rápidas. Segundo a líder da pesquisa, a psicóloga Caroline Edmonds, a sede tira a atenção das tarefas. Outros estudos também sugerem que a desidratação afeta o potencial do cérebro. Então, que tal manter uma garrafinha de água fresca na sua mesa?

6. Descanse!

A recomendação parece óbvia, mas vai além de dormir bem para evitar a sonolência diurna. É preciso também identificar o cansaço mental, que necessita de técnicas de relaxamento, algumas horas de lazer (sem pensar nas obrigações) e até psicoterapia. Assim, se você sente pressão demais e apresenta sinais de ansiedade ou estresse crônico, reavalie suas tarefas, aprenda a dizer não e busque ajuda profissional.

CONSULTORIAS Adriana Grandini Pezzuol, psicóloga; Leandro Piccini, professor e pesquisador de neurociências

Aprenda a... Aprender!

Estudar nem sempre é algo complicado, sabia? Conheça algumas dicas que podem tornar o aprendizado mais rápido e simples!

TEXTO LARISSA TOMAZINI

Quantas vezes você rezou ou desejou não sofrer tanto para aprender o conteúdo daquela prova de ciências? Sem falar nas inúmeras ocasiões em que decretou impossível entender aquelas regras de concordância ou as fórmulas de matemática. Todas essas informações precisam mesmo ser aprendidas, pois são úteis ao longo da vida – mesmo que hoje você jure que jamais vai precisar saber sobre elas. Porém, nem tudo está perdido: existem técnicas que facilitam o aprendizado. Que tal saber quais são?

Tipo papagaio

Quando você estiver diante de uma nova informação, vale apostar num processo que não exige muito, tornando-se eficaz e pouco cansativo: a repetição. É que, a partir do momento em que você repete determinado assunto, fica mais fácil se lembrar depois de um tempo. É possível fazer um paralelo entre esportes e estudos: imagine um atleta que faz o mesmo treino várias e várias vezes. Depois de um certo período, é mais fácil realizar aquela atividade. Ou seja, com o cérebro vale a mesma regra de repetir para aprender.

Imagem vale mais que mil palavras

Já pensou em estudar podendo contar com o apoio de figuras e ilustrações, ao invés de apenas textos? Segundo uma pesquisa publicada no Business Communication Quarterly, além de mais divertido, esse método também traz melhores resultados. Um professor da escola de negócios da Universidade de Oklahoma permitiu que seus alunos usassem materiais ilustrados durante as aulas. E a conclusão? Aqueles que tiveram acesso a mais coisas que somente os livros tradicionais tiveram melhor desempenho. Apesar de surpreendente, isso pode ser constatado com um exemplo simples: a maioria das pessoas é capaz de recitar frases de filmes ou HQs, mas não consegue se lembrar de citações de livros escolares, por exemplo.

Mexa-se!

É fato: todo mundo passa por aqueles dias em que a concentração simplesmente some, né? Daí, realizar qualquer atividade que exija um pouco de atenção torna-se um pesadelo. O bom disso tudo é que esse é um problema fácil de ser resolvido! Basta se mexer por alguns instantes, já que uma das principais causas para a falta de concentração é a baixa circulação do sangue. Em outras palavras, se está difícil ficar atento, levante-se um pouco e dê uma voltinha pela casa. Pronto, agora é só se concentrar de novo.

Aprendizado à mesa!

“Saco vazio não para em pé!”. Quem nunca ouviu esse ditado? Além de serem superimportantes para a saúde do organismo por oferecerem diversos nutrientes, os alimentos também ajudam na concentração, já que contêm proteínas – que são fundamentais para a criatividade e a atenção. “Os carboidratos são fontes de energia que auxiliam no aprendizado, portanto as pessoas desnutridas ou com carência alimentar possuem dificuldades de assimilação”, conta a nutricionista Vanessa Minossi.

Hora de dormir

Dormir tarde e acordar cedo é a definição perfeita para a sua vida? Cuidado! O sono é essencial para a consolidação da memória e para obter um maior desempenho intelectual, afirma um estudo feito na Universidade de Pittsburgh,

nos Estados Unidos. Depois de acompanhar 56 adolescentes, os especialistas perceberam que aqueles que dormiam pouco ou acordavam muito ao longo da noite tiveram notas mais baixas em disciplinas como matemática. Então, perca um pouco mais de tempo dormindo e ganhe conhecimento mais facilmente.

Dividir é somar!

Muito provavelmente você já fez parte de algum grupo de estudos ou sabe como eles funcionam, certo? Aprender e compartilhar o que você sabe é uma ótima forma de reforçar o aprendizado. Mas a novidade é que esse mecanismo pode ser aplicado de uma forma mais moderna: compartilhando nas redes sociais. Como assim? Pesquisadores da Universidade Estadual de Michigan afirmam que estudantes que escrevem sobre suas aulas no Twitter, por exemplo, são mais comprometidos com o estudo. Além disso, esse recurso on-line permite que várias pessoas discutam sobre o mesmo assunto, acrescentando conteúdo e facilitando o aprendizado.

Acredite

De nada adianta procurar dicas e maneiras de aprender mais rápido se você não acreditar em si mesmo. “Quando pensamos, representamos o que vemos, ouvimos e sentimos através de palavras (diálogo interno e externo). E as palavras produzem emoções, ideias e atitudes”, explica Marcos Sousa, consultor, palestrante e diretor da Superação Treinamentos e Consultoria. Ou seja, estudar é essencial, mas pensar positivo e crer que é possível aprender o que deseja auxilia nos bons resultados.

Músicas para os ouvidos

Pegue toda sua criatividade e transforme aquelas fórmulas de física ou regras de biologia em uma música. Pode parecer que não, mas fica muito mais fácil se lembrar das coisas quando cantamos, ainda mais quando fazemos alguma paródia. E é exatamente por isso que muitos professores de cursinhos utilizam esse método, permitindo assimilar a matéria com maior facilidade e rapidez.

No silêncio é melhor

Se você é daqueles que acreditam que podem perfeitamente estudar, assistir a televisão



e ainda conversar sobre as fofocas do dia anterior pelo Facebook, melhor parar por aí. Distrações externas, como som alto ou conversas, influenciam negativamente no rendimento dos estudos. Ou seja, melhor buscar um lugar mais tranquilo, assim a concentração é maior e o aprendizado mais rápido.

Rotina

Em qual horário do dia você rende mais nos estudos? Escolha a melhor hora e crie uma rotina para otimizar o aprendizado. Em outras palavras, acostume-se a estudar em uma mesma hora todos os dias e estipule um tempo mínimo para dedicar sua atenção a essa atividade. Com o tempo, isso vira um hábito e fica mais fácil concentrar. Isso também ajuda a não se estressar, já que sobra tempo para você curtir com os amigos, aproveitar a família e ficar com tempo livre para fazer outras coisas.

Fácil de lembrar

Uma técnica relativamente simples que ajuda na hora de estudar é fazer siglas daquilo que você precisa lembrar. Por exemplo? Suponha que você precisa saber o nome dos três estados da região Sul do Brasil. Então, é só pegar a primeira letra de cada palavra e memorizar, o que seria RSP – referentes à Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná. Simples, não é? Só não vale abusar das siglas e não conseguir relacioná-las com as palavras, hein!

Crie relações

Às vezes, achar um padrão pra determinadas regras pode ajudar – e muito – na hora de aprender algo. Calma, não é tão confuso assim. Você já deve ter estudado em uma das várias aulas de Biologia sobre o sistema cardiovascular, certo? Então, responda: o sangue arterial é rico em qual gás? Parece difícil, mas se você encontrar uma lógica entre a pergunta e a resposta, fica mais simples. A resposta é que esse sangue é rico em gás oxigênio. E qual a lógica? Arterial e oxigênio começam com vogais. Por outro lado, o sangue venoso é rico em gás carbônico, ou seja, ambos começam com consoantes. Viu a relação criada? Agora, é só aplicar essa técnica para outras disciplinas.

À moda antiga

Para assimilar com maior facilidade aquilo que precisa estudar, procure fazer pequenos resumos, resumindo o que deseja aprender. Mas fique atento: faça isso à mão, sem a ajuda de computador ou algo eletrônico. É que quando escrevemos, fica mais fácil reter o conteúdo.

Do you speak English?

E quando o aprendizado é em relação a uma língua estrangeira? Para conseguir assimilar com maior rapidez as normas, gramática e vocabulário do novo idioma, vale investir em alguns truques certos e prazerosos: ouça músicas, veja filmes e seriados e leia livros, dessa forma o conhecimento é melhor transmitido e você se diverte ao mesmo tempo em que estuda. ■

CONSULTORIA: Marcos Sousa, consultor, palestrante e diretor da Superação Treinamentos e Consultoria; Vanessa Minossi, nutricionista

FOTOS: Shutterstock Images

Faça acontecer!

Como ter a motivação necessária para vencer os desafios que surgem ao longo da vida?

TEXTO VITOR MANFIO/COLABORADOR
ENTREVISTAS RICARDO PICCINATO

The background of the entire page is a photograph of two people's silhouettes against a sunset sky. One person is on the left, leaning forward with their right arm extended. The other person is on the right, also leaning forward with their left arm extended, reaching towards the first person's hand. They appear to be on a rocky or uneven surface. The sky is a mix of orange, pink, and blue hues from the setting sun.

Em quase tudo o que fazemos no dia a dia, precisamos daquele esforço para não desistir tão cedo. Seja para levantar da cama naquela segunda-feira chuvosa, jogar tudo para o alto em um momento difícil no trabalho ou juntar o dinheiro para a viagem dos seus sonhos. Esse estímulo é fundamental para que o desejo se torne realidade.

“A palavra motivação vem do latim *movere*, ‘deslocar-se, fazer mudança de lugar’. É a responsável por amplos aspectos da vida de alguém, já que podemos nos motivar em transformarmos algo ou a nós mesmos e nossos objetivos. Não existe mudança sem motivação e sem esforço”, explica Patricia Patané, psicóloga e especialista em escolha profissional.

DICAS

MOTIVAÇÃO EM QUALQUER LUGAR

Confira algumas dicas de como desenvolver a capacidade de se manter motivado em qualquer ocasião.

- 1• **Faça um mergulho em seu interior** para conhecer melhor seus desejos e necessidades;
- 2• **Analise quais pontos provocam maior tensão em você.** Assim, você poderá trabalhar em cima deles;
- 3• **Evite as "soluções prontas"** para não cair no comodismo;
- 4• **Busque fazer algo diferente do que está acostumado,** até mesmo em situações simples, como preparar o almoço;
- 5• **Aprenda a enfrentar as dificuldades!** Talvez estejam nelas as melhores oportunidades;
- 6• **Seja persistente!** Não desistir no primeiro obstáculo é fundamental para alcançar o sucesso;
- 7• **Veja o lado positivo dos fracassos.** Dessa forma, você saberá o que não fazer na próxima;
- 8• **Procure uma fonte de inspiração!** Ter algo como base pode tornar as coisas mais fáceis;
- 9• **Crie uma lista com suas obrigações** para saber o que é prioridade na sua vida;
- 10• Sempre que possível, **faça o que gosta!** Conhecer e sentir prazer pelo que está fazendo é fundamental.

Estímulo interno

Diversos pontos externos podem influenciar na nossa postura frente a determinadas situações. Um exemplo é quando o chefe elogia seu empregado; por um lado, a atitude é motivadora, já que mostra ao funcionário que ele está no caminho certo. Contudo, se ele não tiver a iniciativa de continuar melhorando, acabará acomodado. "A motivação é sempre 'auto', ou seja, parte de cada indivíduo. A pessoa deve desenvolver uma capacidade de atuar de maneira direta e determinada sobre seu universo interno para gerenciar seus pensamentos, emoções e comportamentos", descreve Camila Cury, psicóloga e especialista em análise do comportamento.

Nesse contexto, é preciso reconhecer a importância dessa situação para si, pois, dessa forma, a pessoa conseguirá desenvolver essa habilidade motivacional e elaborar melhor a sua ideia. "Podemos definir a motivação separando a palavra da seguinte maneira: motiva + ação. Ou seja, cada um deve encontrar o motivo interior que o moverá para determinada conquista. Essa colocação é importante porque o que motiva uma pessoa está ligado diretamente com o entendimento do porquê é essencial para ela alcançar determinada meta e/ou objetivo", aponta Mariella Gallo, coach de uma empresa especializada em desenvolvimento de líderes.

Mercado de trabalho

Quando o assunto é emprego, há quem diga que o importante é ter dinheiro no bolso. Mas existem outras maneiras de se manter sempre motivado no mercado de trabalho? "Um bom trabalho é aquele que oferece aos seus colaboradores estabilidade emocional e física e uma remuneração compatível com o seu cargo. A motivação no trabalho é um caminho de mão dupla. Um funcionário só poderá ser um grande parceiro se houver um bom ambiente de trabalho, e vice-versa", afirma Patricia.

Para se manter satisfeito no mercado profissional, o indivíduo também leva em consideração fatores pessoais para decidir o que está sendo positivo para si mesmo. Um exemplo é quando alguém trabalha aos finais de semana para pagar a faculdade, mas, ao mesmo tempo, gosta de sair no sábado. O emprego satisfaz uma característica e desagrada outra. "Observar essas questões de forma individual e tentar adequar a empresa às necessidades individuais, obviamente observando os limites da instituição, contribui para elevar a

motivação", expõe Mariana Bacellar, psicóloga especialista em gestão de pessoas.

Por isso, o autoconhecimento se faz fundamental para buscar algo que torne essa experiência positiva. "Para comandar e gerenciar os pensamentos, é essencial saber sua natureza e formação, os desdobramentos e as implicações que advêm dos mesmos na nossa emoção e de como nossa emoção interfere na maneira que nos comportamos", aponta Camila.

O que pode atrapalhar?

Porém, alguns fatores podem se tornar obstáculos no caminho de quem procura estabilidade e satisfação profissional. "Hoje em dia, um dos principais motivos que faz os colaboradores deixarem as empresas é perceber que não há a preocupação com o desenvolvimento do profissional", aponta Mariella.

Mas essa falta de valorização não é a única causa da desmotivação por parte dos funcionários. É possível citar também a falta de espaço para novas ideias dos colaboradores, o pouco conhecimento a respeito das funções e tecnologias atribuídas a eles no trabalho e o descumprimento dos direitos do empregado por parte da empresa.

Patricia alerta que deve haver uma certa preocupação com esses incentivos, já que o maior número de evasão dentro de uma empresa se dá pela desmotivação do funcionário. "Em segundo lugar, está a saída pelo fator financeiro".

"Podemos definir a motivação separando a palavra da seguinte forma: motiva + ação. Ou seja, cada um deve encontrar o motivo interior que o moverá para determinada conquista."

Mariella Gallo, coach de uma empresa especializada em desenvolvimento de líderes

A cobrança pessoal não deve ser esquecida, pois algumas pessoas podem não se tornar satisfeitas com os resultados obtidos. “Se o próprio colaborador não reconhece seus valores e atua de forma insatisfatória, mesmo que tenha alcançado seus objetivos, isso atrapalha no processo de motivação”, complementa Mariella.

Caso de sucesso!

Para realizar algo com êxito, além do empenho, é necessária uma certa satisfação com tal atividade. “A motivação é um impulso interno que faz o indivíduo se sentir propenso a permanecer em uma empreitada com dedicação e prazer por fazer parte dela. Ou seja, é uma sensação que pode ser produzida por estímulos externos, porém, que nasce de situações internas”, descreve Mariana.

Esse entusiasmo foi o que motivou Marcia Toyoshima a mudar completamente sua posição no mercado de trabalho. Após 20 anos trabalhando em uma empresa de cosméticos, Marcia decidiu abrir uma organização voltada à pesquisa e desenvolvimento de soluções inovadoras, sustentáveis e de alta performance que atendam às necessidades do segmento nacional de higiene e limpeza. “Eu sempre tive em mente montar meu próprio negócio. Na verdade, era um sonho antigo que eu tinha certeza que realizaria. Estou muito feliz com esta nova fase da minha vida”, conta a empreendedora.

Marcia menciona que a forma na qual recebe o retorno dos consumidores é o que a motiva para continuar nesse caminho. “Toda vez que um cliente liga ou envia uma mensagem elogiando nossos produtos ou funcionários, eu me emociono; isso me dá energia para seguir fazendo o que faço. Essa energia positiva contagia também os funcionários, que querem fazer melhor sempre”, conclui.

E você, está satisfeito(a) com a sua situação atual, seja no trabalho ou na vida pessoal? Ou quer buscar algo melhor para si? Que tal se inspirar no exemplo da Marcia e pensar de maneira diferente não só no trabalho mas em diversas áreas de sua vida?

CONSULTORIAS Camila Cury, psicóloga, pós-graduada em análise do comportamento e diretora do grupo acadêmico Augusto Cury; Marcia Toyoshima, empreendedora, fundadora e diretora da Ákora Brasil, empresa do segmento de higiene e limpeza; Mariana Bacellar, psicóloga especialista em gestão de pessoas; Mariella Gallo, *senior executive coach* da Crescimentum, empresa especializada em desenvolvimento e treinamento de líderes; Patricia Patané, psicóloga consultora em escolha profissional, da Teenager Assessoria Profissional.

DICAS

MOTIVAÇÃO NO TRABALHO

Veja como lidar melhor com a rotina no seu emprego!

1• Analise se seus interesses são os mesmos da empresa.

Dessa forma, haverá mais conexão para atingir o resultado desejado;

2• Respeite os prazos e deixe todos os envolvidos satisfeitos com o serviço;

3• Organize-se e evite surpresas desagradáveis no desenvolvimento do seu projeto;

4• Evite adquirir vícios de trabalho. Assim, a sua rotina tem menos chance de se tornar cansativa;

5• Mantenha diálogo com os demais colaboradores para criar um clima agradável no dia a dia;

6• Aprenda a ouvir! Outras pessoas também podem ter boas ideias para ajudar você;

7• Permita-se viver novas experiências, como fazer alguma função diferente do que você faz constantemente;

8• Demonstre vontade de aprender! Algumas vezes, isso vale mais do que o quanto você sabe;

9• Estipule metas para não ficar sobrecarregado com várias funções;

10• Não pense só no dinheiro! A satisfação profissional também tem a ver com o contentamento no que faz.



Saiba mais!

Livros e ebooks para explorar ainda mais o mundo do cérebro



PENSAMENTO POSITIVO E LEI DA ATRAÇÃO: POR QUE NÃO FUNCIONAM PARA TODOS?

Autor: Paulo Roberto Meller

Ebook Amazon

Com linguagem simples e dinâmica, o livro pontua os erros mais comuns que as pessoas cometem ao colocarem em prática o pensamento positivo e a lei da atração e, assim, ensina o leitor a desenvolver boas estratégias e descobrir alternativas práticas para dominar a mente e ter mais sucesso.



O PODER DO FOCO - O CÉREBRO E SEU PAPEL ESSENCIAL PARA UMA CARREIRA DE SUCESSO

Autor: Celso Antunes

Editora Voges

O autor se dirige àqueles que estão iniciando a vida profissional ou se preparando para isso, mas que, apesar da formação universitária, não têm clareza sobre como proceder em diversos âmbitos e aspectos práticos do mercado, das corporações, das empresas.



A MENTE INFLUENTE

Autor: Tali Sharot

Editora Rocco

A autora Tali Sharot é neurocientista e mostra que, para nos relacionarmos melhor com os outros e obtermos seu apoio na defesa dos nossos pontos de vista e objetivos, é necessário agir de acordo com as regras próprias de funcionamento do cérebro humano. Ela explica que não adianta tentar mudar crenças e comportamentos alheios recorrendo a métodos que vão contra a maneira como a mente opera, como insistindo em apontar seus erros.

Imagens: Reprodução

Segredos da
Mente - O Poder
do Cérebro - Ano 2,
nº 3

Editora-chefe Viviane Campos Editor Ricardo Piccinato Redação Marisa Sei Design Zu Fernandes (Editora-chefe) e Josemara Nascimento Tratamento de imagem Edson Lukawa (Editor especial), Karolina Schezar e Pamela Raul (estagiárias) Imagens Getty Images e Shutterstock Images Grupo Editorial Raquel Luciano (Editora-chefe), Fernanda Villas Boas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzi Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Mahnis (Circulação) Impressão GRAFILAR Gráfica Distribuição Total Express Publicações

PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvino Brasolotto Junior **DIRETOR DE REDAÇÃO** Sandro Paveloski **EDITORIAL** Gerente Mara De Santi **PUBLICIDADE** Gerente Samantha Pestana E-mail publicidade@astral.com.br **MARKETING** Gerente Flaviana Castro E-mail marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS** Gerente José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO** Gerente Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Tenerife, Nº 31, Conj. 21 e 22, Bloco A, CEP 04548-904, Vila Olímpia, São Paulo, SP, Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** ☎ (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h E-mail atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **LOJA** www.loja.editora astral.com.br E-mail lojaonline@astral.com.br **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900



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

