

Supera

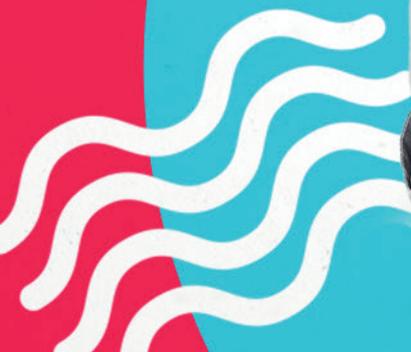
Ginástica para o Cérebro



# COMO MELHORAR A **CONCENTRAÇÃO** E AUMENTAR O **RENDIMENTO** **COTIDIANO**



CONCENTRAÇÃO





# Introdução



## COMO MELHORAR A CONCENTRAÇÃO E AUMENTAR O RENDIMENTO COTIDIANO

Os tempos modernos nos trouxeram hábitos e tendências de comportamento desconhecidos de nossas gerações anteriores. Com o surgimento e a expansão da internet e, em especial, das tecnologias móveis, nos mantemos conectados à rede 24h por dia, em uma constante tarefa de checar e-mails, receber notificações e responder mensagens.

Somado a esse contexto, a velocidade da vida moderna nos sobrecarrega de atividades, nos convida a tomar decisões a todo instante e nos chama a desempenhar múltiplas tarefas ao mesmo tempo. Com isso, muitos de nós entramos em um estado de agitação mental.

Então, a pergunta que surge é: como saber se a minha mente está em estado de agitação mental? Talvez você descubra que pode se beneficiar de métodos que melhorem a sua concentração. Antes, verifique a lista de alguns sintomas para fazer sua avaliação.

- Iniciar inúmeras atividades ao mesmo tempo e não consegue concluí-las;
- Esquecer coisas importantes, como a chave ou o celular, e não lembra onde as deixou;
- Sentir dificuldade em pegar no sono à noite e fica divagando em pensamentos, preocupando-se com problemas que precisa resolver;
- Não se lembrar se trancou a porta de casa ou se desligou o gás do fogão, e precisa checar sempre;
- Se distrair com facilidade e percebe, com surpresa, que não está fazendo o que deveria.

O estado de agitação mental é extremamente prejudicial, tanto para nossa saúde emocional quanto para nosso desempenho acadêmico e profissional, uma vez que impacta enormemente em nossa capacidade de nos concentrar em uma tarefa e realizá-la de forma eficiente e satisfatória, do começo ao fim.

As práticas deste livro vão ser muito úteis para melhorar sua capacidade de concentração e manter seu foco de atenção e, conseqüentemente, ter uma vida mais produtiva e organizada.

## BOA LEITURA!



## 1

## CONCENTRAÇÃO

**Concentração é a nossa capacidade de voluntariamente focar nossa atenção em um objeto ou atividade específica.**

O grande problema por trás das distrações e do hábito de multitarefa é uma resposta biológica simples: como nossa atenção é limitada, quando realizamos várias tarefas ao mesmo tempo, nosso cérebro fraciona as ações entre cada uma delas. Isso significa que, ao invés de ter nosso foco de atenção voltado para uma atividade, temos apenas uma fração para cada uma delas. A consequência não poderia ser outra: perdemos em produtividade e rendemos bem menos do que esperávamos, até nas mais rotineiras atividades.

Segundo um estudo conduzido pela empresa de consultoria norte americana Basex, publicado em reportagem da Revista Época, um profissional perde, em média, um quarto da sua jornada diária de trabalho com distrações, tanto do escritório (ligações telefônicas, barulho, brincadeiras de colegas de trabalho) como virtuais (como e-mail, redes sociais, chats, etc).

Uma vez que nosso cérebro se desconecta de uma tarefa na qual estava bastante focado, demoramos cerca de 10 vezes o tempo da pausa para conseguirmos nos concentrar novamente. Imagine então o tempo que é gasto apenas com o trabalho cerebral de precisar voltar a se concentrar nas tarefas que foram interrompidas por outras atividades.

Para encontrar a fonte de sua desatenção, é importante ter em mente os três principais comportamentos que minam a concentração:



# 1 CONCENTRAÇÃO



**1. Conectividade:** as notificações de novas mensagens de e-mail, WhatsApp, SMS ou de novas publicações nas redes sociais chegam até nós constantemente, seja pelo computador, pelo tablet ou pelo celular, e nos fazem mudar o foco de nossa atenção a todo instante. O grande malefício das distrações é que acabamos por acostumar o nosso cérebro a pular de uma tarefa para outra com tanta velocidade e frequência que, aos poucos, desenvolvemos dificuldades em manter a concentração necessária para atividades simples, como a leitura profunda.

**2. Multitarefa:** o que chamamos de multitarefa é o hábito que alimentamos de alternar o foco da nossa atenção entre várias tarefas simultaneamente. No entanto, nosso cérebro não consegue focar em duas tarefas que necessitam de raciocínio ao mesmo tempo. A chamada multitarefa é comum e existe, mas está relacionada principalmente à nossa capacidade de realizar uma ação mecânica juntamente com uma racional como, por exemplo, correr enquanto pensamos em decisões que precisamos tomar.

**3. Divagar:** a divagação é o ato involuntário de nosso cérebro que faz com que nossa mente se desprenda do momento presente e comece a pular de pensamento em pensamento. Podemos divagar pensando em sonhos, situações hipotéticas, no passado, ou simplesmente no volume de coisas que ainda temos para fazer. Quem nunca começou a ler um livro e, ao chegar ao final da página, percebeu que não fazia ideia do que tinha acabado de ler? O problema com a divagação é que ela interrompe ou diminui a nossa capacidade de foco na atividade que estamos realizando, fazendo com que nossa produtividade caia e nossa tarefa se arraste sem fim.

## 1

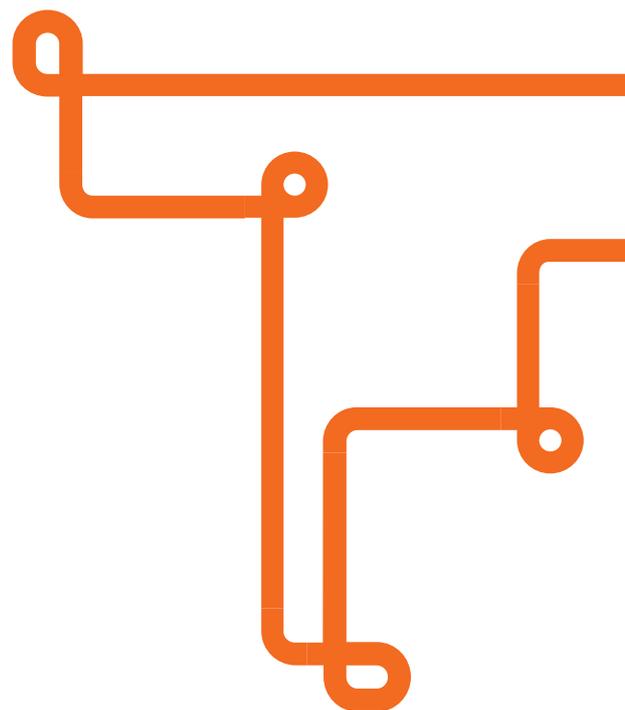
## CONCENTRAÇÃO

**Você sabe o que é Mindfulness?**

**Os hábitos descritos acima, além de prejudicarem nossa capacidade de concentração, impedem ainda que nossa mente seja capaz de entrar no estado chamado de Mindfulness.**

O Mindfulness, que pode ser traduzido para o português como “Atenção Plena”, é o estado mental em que seu cérebro está totalmente focado no momento presente e não em pensamentos que fogem ao tempo e ao espaço do indivíduo. Ele permite que a ansiedade e a preocupação excessiva, duas emoções tipicamente alimentadas por nossos próprios pensamentos diminuam e, portanto, melhorem nossa capacidade de concentração.

Vamos falar de alguns exercícios muito interessantes para ajudar você a atingir o estado de Mindfulness.



## 2

## SONO



Engana-se quem pensa que, para melhorar nossa capacidade de atenção, devemos apenas nos preocupar com nosso estado de vigília. O sono, ou mais especificamente a qualidade dele, é imprescindível para estar alerta e concentrado durante o dia.

A fase do sono REM (Rapid Eye Movement) é a fase em que sonhamos e é uma das mais importantes para nosso aprendizado e concentração. Quando dormimos menos horas do que o necessário o que significa algo entre 7 e 8 horas para um adulto, nossa memória de curto prazo não é processada adequadamente. Como consequência, o seu cérebro tem dificuldade em aprender e perde agilidade para passar de uma tarefa para outra, piorando o quadro de falta de atenção.

Além disso, a falta de sono adequado pode causar um quadro de fadiga, em que o corpo se sente constantemente cansado. O indivíduo fica irritado e não consegue se concentrar. Se você está com dificuldades de manter o foco e sustentar sua atenção por um período de tempo, a primeira coisa que deve avaliar é a qualidade do seu descanso.



# 2

## SONO

### **Seguem abaixo dicas importantes para melhorar sua rotina de sono:**

- Não pratique atividades físicas até 4 horas antes de ir se deitar;
- Faça refeições leves no jantar;
- Procure não dormir com a TV ligada ou com o computador na cama;
- Organize uma rotina para que você consiga dormir e acordar sempre nos mesmos horários
- Vale a pena investir em um bom colchão apropriado ao seu tamanho e bons travesseiros. Embora um pouco mais caros que as linhas tradicionais, a diferença que eles vão fazer em sua qualidade de vida é enorme.
- Faça os ajustes necessários para que o seu quarto não seja nem quente nem frio demais, e que fique escuro o suficiente para uma ótima noite de sono.

## 3

## RESPIRAÇÃO



A falta de concentração faz com que as pessoas não consigam estar presentes de maneira integral em cada momento de suas vidas, ficando presas em projeções ansiosas, preocupações recorrentes, revendo fatos do passado, ou divagando em pensamentos aleatórios. Isto sem contar que elas deixam de viver intensamente momentos felizes com seus filhos, seus parentes, amigos e namorados.

Uma das maneiras mais eficientes de chamar a sua atenção para o tempo presente é fazer com que sua mente foque em sua respiração. Afinal, não existe nada mais palpável no agora do que acompanhar a movimentação do seu corpo enquanto você inspira e expira.

**A respiração pode ser uma grande aliada tanto para conter crises de ansiedade, como para ajudar a relaxar o corpo durante momentos de baixa.**

## 3

## RESPIRAÇÃO

**A respiração pode ser uma grande aliada tanto para conter crises de ansiedade, como para ajudar a relaxar o corpo durante momentos de baixa.**

A prática é muito simples e pode ser feita em, absolutamente, qualquer lugar e a qualquer momento. Para começar, basta sentar-se confortavelmente, fechar os olhos e começar a respirar fundo e bem devagar. Inspire. Expire. Inspire. Expire.

Foque sua atenção no movimento que o seu tórax faz durante a respiração enquanto os pulmões se enchem de ar, e depois se esvaziam. Não se deixe perturbar pelos barulhos externos. Nem com pensamentos que podem por ventura passar pela sua mente. Deixe os pensamentos virem, mas deixe-os ir sem se ater a nenhum deles. Procure manter sua mente nesse processo por, pelo menos, 15 minutos todos os dias.

Com o tempo de prática, tente aumentar para 30 minutos diários. Você vai ver uma enorme diferença em sua capacidade de concentração após o treino.



## 4

## COMPORTAMENTO E HÁBITOS PARA MELHORAR SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO

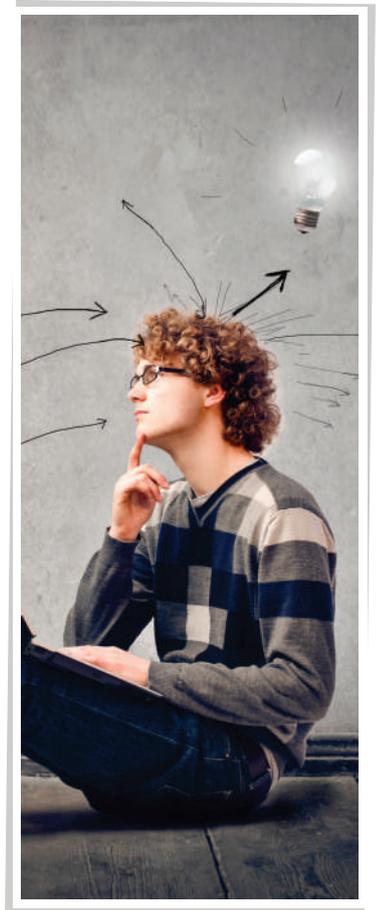
**Para muitos estudiosos, o cérebro funciona como um músculo: quanto mais você treina, melhor ele funciona. Mas será que essa máxima também é válida para melhorarmos a nossa capacidade de concentração?**

O primeiro ponto que precisamos abordar é a diferença entre treino mental e estimulação mental. Segundo o portal Sharp Brains, especializado em neurologia e neurociência, estimulação mental é qualquer atividade que envolva novidade, variedade e situações desafiadoras. Eles citam como exemplo um músico que, ao aprender piano, estimula a parte do cérebro necessária para aprender música. Com o tempo, o pianista terá essa parte do cérebro bem mais desenvolvida do que a de um arquiteto, por exemplo. No entanto, atividades que estimulam nossa mente, são bem diferentes dos treinamentos específicos.

A analogia que o Sharp Brains utiliza é a dos exercícios físicos. Uma coisa é jogar futebol para manter a forma física – é divertido, eficiente, e muito bom para a sua saúde. Outra é ir para academia fazer treinos específicos para grupos musculares que você gostaria de hipertrofiar.

**O nosso cérebro também funciona assim.**

Você pode ler, estudar, aprender a tocar um instrumento e pintar, isto é, realizar atividades que serão desafiadoras e manterão seu cérebro ativo. Mas caso queira desenvolver uma habilidade específica como, por exemplo, melhorar sua capacidade de concentração, vai precisar focar em práticas específicas para isso.



# 4

## COMPORTAMENTO E HÁBITOS PARA MELHORAR SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO

### E QUAIS SERIAM ESTAS PRÁTICAS ESPECÍFICAS?

#### Ler e estudar

Para ajudar a manter o foco, faça perguntas para você mesmo sobre o conteúdo que você está lendo. Pense em como você faria um sumário ou esquema para organizar as ideias, caso fosse necessário. Este hábito ajuda o seu cérebro a organizar as informações novas, estabelecendo assim as relações de causa e efeito entre elas.

#### Distrações

Quanto mais difícil a tarefa, mais as distrações serão tentadoras. Desligue tudo ao seu redor que pode fazer com que você se distraia: redes sociais, portais de notícias, celular, tablets ou Tvs.

#### Acabe com o hábito da multitarefa

Resista à tentação de fazer mais de uma tarefa ao mesmo tempo. Foque-se em terminar a primeira tarefa começada para, só então, partir para a próxima. Se você insistir em tentar fazer mais de uma atividade que exija raciocínio, as chances de você cometer erros e perder tempo com retrabalho é grande.

#### Respire e medite

Faça exercícios de respiração cada vez que sentir que está perdendo o foco da atividade que tem em mãos. Por exemplo, você pode começar a meditar. Caso nunca tenha praticado essa atividade antes, procure um grupo de praticantes em sua cidade e junte-se a eles!

#### Controle seus pensamentos

Mantenha sua mente em ordem com pensamentos positivos e orientados para o futuro. Embora esse hábito possa parecer difícil no início, a ideia é que com a prática a produção de pensamentos positivos se torne padrão para a sua mente.



# 4

## COMPORTAMENTO E HÁBITOS PARA MELHORAR SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO

### Exercite o seu cérebro

Procure, constantemente, novas atividades que possam estimular suas conexões neurais. Caso você se sinta confortável com uma tarefa ou hobby, isso significa que está na hora de partir para uma nova atividade!

A dica acima serve também para seu emprego. Quando você estiver confortável demais com o que faz, pode estar na hora de procurar novos desafios.

Brinque com jogos. Eles são ótimas ferramentas para você exercitar seus neurônios e aumentar a massa cinzenta.

### Viaje

Explore novas paisagens, faça passeios diferentes, viaje. Viagens são extremamente estimulantes, já que obrigam o seu cérebro a andar por lugares novos e se localizar em novos ambientes. Faça amigos

Tenha amizades estimulantes com pessoas divertidas e interessantes. Como seres sociais, as interações pessoais são extremamente importantes para nosso cérebro e nossa mente.

### Faça pausas

Segundo o pesquisador David Schlesinger em matéria publicada pela Revista Super Interessante, "de 45 minutos a uma hora é o máximo de tempo que a maioria das pessoas consegue se concentrar em um só assunto. Por isso precisamos de intervalos entre as aulas, por exemplo". Isso significa que você deve procurar fazer pausas de 45 em 45 minutos, se quiser manter a sua produtividade. Vale navegar um pouco na internet, ler uma reportagem ou um artigo e até levantar para tomar um café e conversar com um colega de trabalho.



# Conclusão

Falta de concentração e dificuldade em manter o foco de atenção não são problemas que atingem apenas estudantes.

O estado da mente agitada pode impedir qualquer pessoa conseguir organizar sua rotina e desempenhar suas atividades cotidianas de forma eficiente. Aprender a controlar o nosso impulso por fazer tudo às pressas, simultaneamente, e saber como não permitir que distrações no ambiente ou no mundo virtual nos tirem o foco, parece ser um dos maiores desafios dos tempos modernos.

**Precisamos começar a viver o presente, de forma intensa, para que possamos tirar o máximo proveito de nossas experiências.**



## **SOBRE O MÉTODO SUPERA:**

O SUPERA é a primeira empresa brasileira dedicada exclusivamente ao desenvolvimento das capacidades do cérebro e à saúde mental. Estamos no mercado desde 2006, trabalhando para entregar aos nossos alunos um curso que transforma sua vida pessoal, acadêmica e profissional.

Trata-se de um método que estimula o cérebro, melhorando sua capacidade de memória, atenção e raciocínio. Além disso, desenvolve habilidades importantes para a terceira idade, como coordenação motora, sociabilização e autoestima.

Pessoas de todas as idades podem se beneficiar desta metodologia. Crianças, para melhorar seu desempenho escolar, e adultos, que buscam melhorar o raciocínio lógico, ter maior agilidade de pensamento e fortalecer habilidades como a concentração.

O método inclui o uso de ferramentas como o ábaco, vídeos motivacionais, dinâmicas em grupo, jogos e apostilas com desafios lógicos.

**QUE TAL SABER MAIS?  
ENTÃO AGENDE SUA AULA GRÁTIS:**

**QUERO MINHA AULA GRÁTIS**

Acompanhe o SUPERA nas redes sociais:



**Supera**

Ginástica para o Cérebro