Clube de Revistas

MENTE AFIADA

EXTRA

Mente Afiada Extra - Ano 2, Nº 9 - Julho, 2024

ANSIEDADE QUE ATRAPALHA

O estado emocional faz toda a diferença no foco e na disciplina



CÉREBRO TREINADO

Como a mente trabalha a concentração e o que fazer para melhorá-la

COMO MANTER O FOCO?

Estratégias para manter a produtividade no trabalho e os bons hábitos

alto astral

R$ 9,90

CLUBE DE

REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!

Cadê meu foco?

Muitos dos danos causados pela pandemia são permanentes, como o luto em várias famílias, os prejuízos econômicos e o desenvolvimento de transtornos mentais. Muita gente que, no começo desse caos, se viu focada em atingir os objetivos, acabou perdendo o foco em alguns momentos (ou não voltou a encontrá-lo até agora). Muita coisa interfere nesse processo, como o estado emocional e a quantidade de afazeres diários, mas retomar o foco depende muito de você mesmo se colocar nos trilhos novamente. Se precisar de ajuda, vale sempre destacar que os psicólogos são profissionais qualificados para combater os fatores que prejudicam a saúde mental e, consequentemente, para melhorar o foco e a concentração. Nesta edição, você vai encontrar algumas dicas para focar no que quiser, seja no trabalho, seja em aprimorar alguma habilidade para o seu lazer. Boa leitura!

A redação

CAPA Eugênio Tonon **ILUSTRAÇÃO** Jolygon/Shutterstock Images



COMO ACONTECE?
Entenda o processo no cérebro



O QUE ATRAPALHA
Fatores que desviam o foco no dia a dia



DICAS E ESTRATÉGIAS
Para manter o foco e a concentração



TREINO PERIÓDICO
Pratique durante a semana e melhore sua capacidade mental

O foco é O CÉREBRO

Nossa capacidade de focar só é possível graças a uma complexa interação entre os órgãos dos sentidos e diferentes estruturas cerebrais



Manter a atenção em determinada atividade nem sempre é possível. Quem nunca se pegou pensando em qualquer assunto que não estivesse relacionado à aula que está assistindo ou ao relatório que seu chefe pediu para ontem? Mesmo durante uma conversa com o melhor amigo, sem se dar conta, você percebe que não estava atento o suficiente para dar continuidade ao assunto. É natural. Mas, afinal de contas, por que isso acontece com nosso cérebro?

O QUE É

Por definição, foco é o ato de concentrar a sua atenção, interesse e energia em alguma coisa. “É a capacidade de manter a atenção plena naquilo que estamos fazendo no momento, pelo tempo que for necessário”, resume o médico e psicólogo Roberto Debski.

Neste exato momento, por exemplo, seu foco está voltado para a leitura deste texto. Você poderia estar realizando outras atividades quaisquer, porém, decidiu deixá-las de lado para voltar sua atenção a esta matéria agora. Através dele, você é capaz de compreender tudo o que está escrito aqui. “O foco é onde colocamos nossa atenção sobre um alvo, onde nossos sentidos convergem sua percepção de maneira seletiva. É a percepção de um propósito bem determinado com atenção”, aponta o *coach* e terapeura Otávio Reis.

> ***“Como o foco e a atenção são funções altamente complexas, é necessária uma atividade integrada de várias estruturas no cérebro”***
> **Roberto Debski, médico e psicólogo**

IMPORTÂNCIA

Você talvez já tenha ouvido falar sobre os benefícios de ser multitarefa. Principalmente no mercado de trabalho, essa capacidade foi valorizada por muito tempo como o diferencial entre um profissional de qualidade e um comum. Porém, atualmente, o conceito vem sendo deixado de lado, enquanto o foco vem conquistando espaço. É a partir dele que profissionais têm chamado a atenção de chefes. A razão é basicamente uma: aumento da produtividade. “Nossa percepção é seletiva; nosso cérebro não consegue processar conscientemente todas as informações que percebemos”, explica Otávio.

Ao alternar entre tarefas, o cérebro humano precisa de um determinado intervalo de tempo para começar a pensar e operar com facilidade sobre aquela nova tarefa. O resultado é um desperdício de tempo e energia. Um estudo publicado no *International Journal of Information Management*, em 2003, concluiu que, em escritórios, os trabalhadores costumam checar os e-mails a cada cinco minutos, em média, e há uma demora 64 segundos para retornar à sua tarefa. Estatisticamente, quase 20% do tempo é desperdiçado cada vez que o trabalhador decide mudar o foco.

CAMINHO DO FOCO

Ao focar em determinada ação, diversas estruturas corporais entram em jogo. Segundo a coach Cristiane Santos, “os sentidos

são a porta pela qual as informações chegam ao cérebro para serem interpretadas e armazenadas". Por exemplo, se o foco em questão estiver relacionado à leitura de um texto, os olhos são os primeiros responsáveis pela captação de estímulos. Assim, o córtex visual é ativado e inicia-se o processo no cérebro. Após isso, inúmeras áreas são acionadas.

"Como o foco e a atenção são funções altamente complexas, é necessária uma atividade integrada de várias estruturas no cérebro, como as corticais, subcorticais e os sistemas de redes neurais", avalia Roberto Debski. Porém, as regiões que mais se destacam nesse processo são as duas responsáveis pelo gerenciamento das atividades. "Quando focamos algo, o córtex pré-frontal – responsável pela tomada de decisões – envia um estímulo para o sistema de ativação reticular, com o objetivo de que este filtre as informações e nos permita perceber de maneira ampliada tudo o que está ligado ao objetivo do nosso foco", conclui Cristiane.

Além disso, como aponta o *coach* e terapeura Otávio Reis, o que garante mais ou menos foco na percepção de algo é o fato das frequências cerebrais dos hemisférios esquerdo e direito estarem equalizadas. "Com os dois hemisférios cerebrais trabalhando juntos em complementariedade e o observador estando bem presente (sem devaneios), a quantidade de informações percebidas conscientemente e gravadas do objeto analisado aumentam substancialmente", afirma.

CONSULTORIAS Cristiane Santos, *coach*; Otávio Reis, *coach* pessoal e profissional e terapeuta; Roberto Debski, médico especialista em homeopatia e acupuntura e psicólogo |
FOTOS kmlmtz66/ Shutterstock Images

FOCO E OS SENTIDOS

Quando o assunto é atenção, os sentidos são considerados a porta de entrada para que as informações sejam levadas ao cérebro. Naturalmente, é de se imaginar que, quando há um prejuízo em alguma dessas capacidades de percepção, há também um déficit na capacidade de focar. Porém, o que acontece é justamente ao contrário. "O detrimento em algum dos cinco sentidos faz com que o foco nos outros quatro seja ainda maior, pois existe uma tentativa de se compensar a percepção da realidade com aquele sentido faltante", adianta o *coach* e terapeuta Otávio Reis. Por exemplo, muitos deficientes visuais possuem uma audição muito apurada, pois esta é muito importante para que eles possam ter uma melhor percepção do que ocorre ao redor deles. Faça o teste você mesmo: feche os olhos e você poderá perceber que a audição e tato estarão muito mais sensíveis. A própria física quântica nos ensina que alimentamos frequências e criamos a realidade em função daquilo onde colocamos nosso foco. "Ou seja, quem foca em aspectos negativos da vida tem uma tendência bem maior a atrair situações negativas", demonstra o especialista.



VILÕES DO FOCO

Conheça os principais obstáculos que nos atormentam na hora de focar

É final de semestre e você precisa se preparar para os testes finais. Algumas semanas antes das provas, planeja distribuir o conteúdo e se programa para estudar três horas diárias. No primeiro dia, perfeito! Foram horas de estudo e, se precisasse, ficaria o dobro do tempo com os livros abertos, você pensa. No dia seguinte, alcançar os 180 minutos torna-se uma missão quase torturante. Já no terceiro, o cansaço bate antes mesmo de começar a estudar, e passar todo o tempo disponível repousando parece ser a melhor escolha. Assim, os dias vão se passando e você, sem perceber, chegou às vésperas da prova sem estudar o mínimo necessário. O resultado: desespero, estresse e, provavelmente, reprovações em algumas matérias.

Apesar de ter noção de que precisava se preparar adequadamente, a falta de foco no objetivo final fez com que desperdiçasse momentos importantes para o estudo. O exemplo pode ser transferido para a rotina de trabalho, os cuidados em casa... Mas o que leva a essa imensurável perda de atenção? Excesso de tarefas, prazos a cumprir, dezenas de informações disponíveis no intervalo de um minuto e diversos estímulos, tanto de pessoas conversando e televisões ligadas quanto dos aparelhos eletrônicos piscando com notificações… Resumindo, uma infinidade de fatores que somados atuam contra nossa capacidade de focar.

FALTA DE ORGANIZAÇÃO

Um dos principais motivos para o prejuízo do foco é a falta de organização. Aqui, não falamos daquela bagunça que insiste em se multiplicar no quarto – não que



a desordem não seja relevante –, mas sim da falta de um planejamento claro.

"Quando não temos uma preparação das atividades diárias, podemos acabar perdendo tempo com retrabalhos ou não conseguindo dedicar o tempo adequado para a realização das atividades fundamentais para o resultado almejado", aponta Gustavo Paulillo, CEO da plataforma de aprimoramento em vendas Agendor. Por isso, o profissional indica que é importante definir claramente o objetivo que se deseja alcançar, tanto profissionalmente como pessoalmente.

EXCESSOS

Quem nunca ouviu o ditado popular de que tudo que é demais faz mal? Essa máxima também se enquadra quando o assunto é foco. "Os excessos – sejam de atividades, informações ou preocupações, enfim, coisas que fazem parte do nosso mundo moderno – são uma constante dificuldade para o indivíduo fazer foco numa determinada questão", destaca a psicóloga Poema Ribeiro.

AUTOSSABOTAGEM

Outro grande vilão do foco pode ser o nosso cérebro. Isso mesmo! O órgão responsável pela atenção pode também ser o culpado pela dificuldade em alcançála. Segundo os especialistas em desenvolvimento pessoal Taty Nascimento e Antonio Prates, nossa mente se alimenta da dispersão e quer novidade a todo tempo.

"Por isso, é tão difícil manterse focado por um tempo muito longo sem que antes você tenha aquela vontade incontrolável de dar uma olhadinha na atualização das suas redes sociais enquanto está escrevendo sua tese de mestrado", ilustram os profissionais. Assim, é necessário educá-la para saber que há hora para se distrair e hora de focar.

EMOCIONAL FRAGILIZADO

Um obstáculo que não poderia deixar de ser citado aqui, claramente, é o emocional. Quem nunca ficou nervoso com alguma situação e, na hora de focar no trabalho, por exemplo, se sentiu incapaz de fazêlo? Isso acontece porque as emoções têm grande influência em todos os aspectos de nossa vida. Basta que um fato altere negativamente nosso estado emocional para que a atenção seja comprometida. Além disso, de uma forma mais estendida, há os distúrbios psicológicos.

Para o geriatra Paulo Camiz, "as doenças do emocional, como depressão e ansiedade, estão constantemente nos remetendo demasiado ao passado ou ao futuro e nos tiram do presente". Ele completa afirmando que, para manter o foco, "deveseevitar situações que interfiram negativamente com o nossoemocional, como estressores do dia a dia".

Esses fatores emocionais ganharam destaque durante a quarentena instalada como forma de controlar a pandemia do covid, entre 2020 e 2023. O distan-

ciamento social e a mudança de rotina, com a manutenção das áreas profissional, pessoal e social no mesmo lugar, ou seja, em casa, vários profissionais se sentiram sobrecarregados, mesmo passando mais tempo em casa, uma vez que as tarefas do lar se somaram às demandas de trabalho e tivemos dificuldade para dividir o tempo. Além dessas modificações no cotidiano, o excesso de informações e as incertezas quanto ao futuro colaboram para o aumento da ansiedade.

Segundo Rebeca Toyama, especialista em estratégia de carreira, quando se fala em foco e produtividade, é importante levar em conta o momento pelo qual estamos passando .Na época da pandemia, o isolamento trouxe confusão de sentimentos, além de sensação de cobrança. E surgiram ainda sintomas físicos como tensões musculares, problemas para dormir, agitação, cansaço e dores de cabeça. Muitas dessas situações seguem até hoje, tanto como resquício do que passamos como pela necessidade que sentimos de dar conta de mais e mais coisas.

Para conseguir manter o ritmo de trabalho, o planejamento é fundamental. “A organização de tarefas faz com que indivíduos tenham equilíbrio nos afazeres. Tenha em mente suas prioridades e mantenha um cronograma do que precisa ser feito para administrar bem as horas de trabalho”, destaca.

Além do horário de trabalho, as ta-



refas domésticas também devem entrar nesse planejamento. Autocuidado e momentos de lazer também são essenciais por isso, separe algumas horas do dia para atividades que proporcionem prazer e desliguem a mente do trabalho, já que o descanso é importante para continuar com o foco. Confira algumas recomendações para manter a saúde em dia e, consequentemente, a produtividade.

1 E quilibre seu tempo: Tenha em mente suas prioridades, faça um crono grama do que precisa ser realizado para administrar bem seu tempo;



2 A rotina de quem trabalha em home office: Programe seu horário para acordar, administre o tempo dos afazeres domésticos, tempo do expediente de trabalho, além de intervalos e descanso, que são fundamentais. E aos fins de semana, tenha atividades de descanso, como filmes e conversas em família.

3 Distribua funções: Você não precisa fazer tudo sozinho, às vezes é necessário mostrar que precisa da ajuda do outro;

4 Cuide de sua saúde física: Estipule um tempo para cuidar de seu corpo. Pratique exercícios, se alimente e durma bem;

5 Cuide de sua saúde emocional: Converse com pessoas que te façam bem,crie metas e objetivos para cumprir e não se cobre tanto.

6 Cuide de sua saúde financeira: Se adeque à realidade atual, acompanhe seu orçamento mensal e evite compensar o estresse e a ansiedade em compras nao necessárias.

7 Cuide de sua saúde mental: Evite acessar conteúdos negativos com frequência, procure boas notícias, boas leituras, bons filmes.

CONSULTORIAS Gustavo Paulillo, CEO da plataforma de aprimoramento em vendas Agendor; Paulo Camiz, geriatra e professor de clínica geral na Universidade de São Paulo e idealizador do aplicativo Mente Turbinada; Poema Ribeiro, psicóloga; Taty Nascimento e Antonio Prates, especialistas em desenvolvimento pessoal e criadores do canal Vida com Método | **FOTOS** Shutterstock Images

Fazendo ACONTECER

Ensine seu cérebro a prestar mais atenção no que você quer no momento certo, melhorar sua produtividade e ganhar tempo!



Você já viu como nosso foco tem inúmeros vilões. Desde as tentações do mundo tecnológico – os smartphones e as redes sociais, por exemplo – às dificuldades que nosso corpo mesmo cria, como o cérebro sabotador que todos temos, tudo vira obstáculo quando devemos nos desligar do mundo e encarar nossas obrigações.

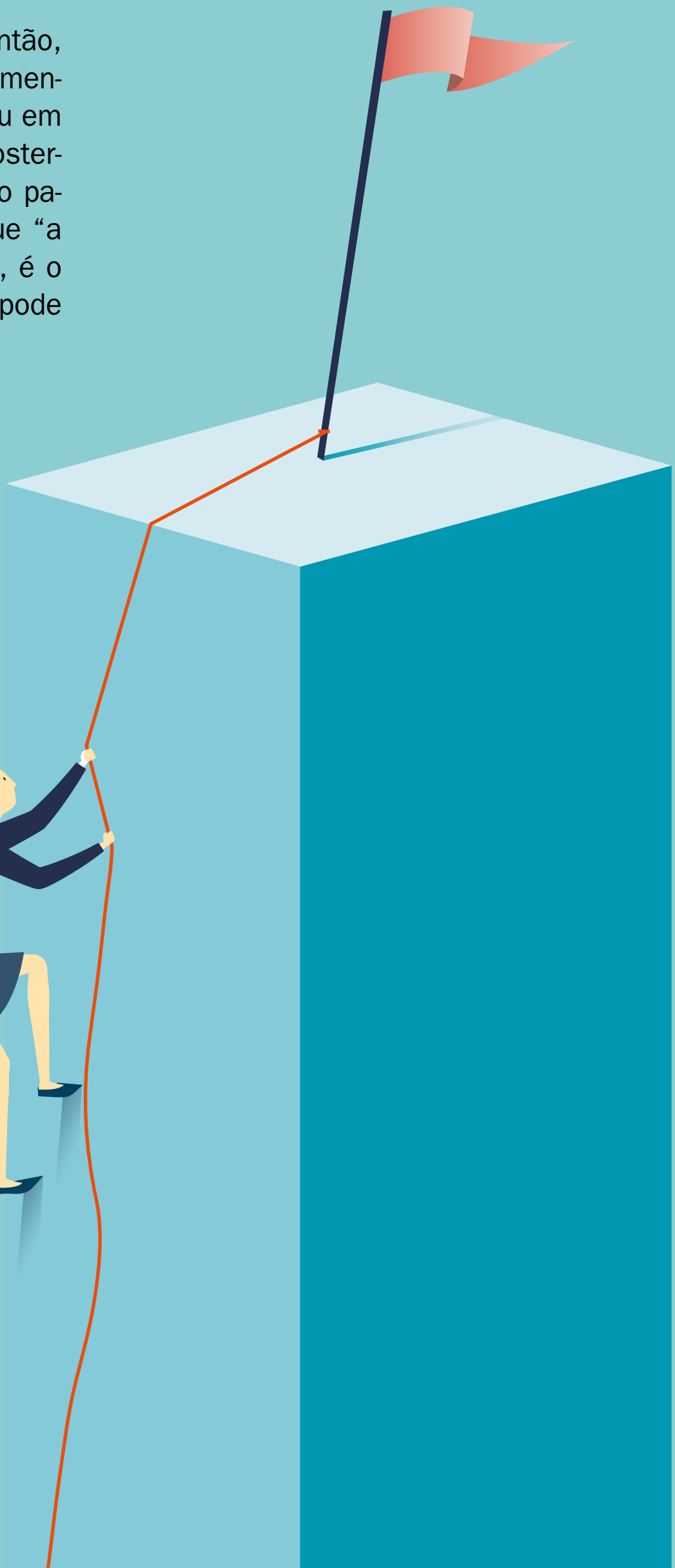
Isso fica mais evidente ainda quando o prazo está chegando ao fim e não temos tempo a perder. Você já tentou focar nos es-

tudos próximo à data do vestibular ou, então, no relatório pedido pelo chefe, que inicialmente era simples, mas agora se transformou em um verdadeiro tormento já que ficou postergando a atividade? Zig Ziglar, um famoso palestrante motivacional, uma vez disse que “a falta de direção, e não a falta de tempo, é o problema. A falta de direção, no caso, pode ser traduzi-da como a falta de foco.

A TODO MOMENTO

E engana-se quem pensa que o foco não é tão necessário assim em sua vida. “Praticamente todas as atividades que realizamos em nossa rotina exigem essa nossa capacidade. Escrever um e-mail, manter-se concentrado durante uma reunião ou organizar a agenda, nada disso, por mais simples que seja, pode ser bem feito se não estivermos plenos naquela atividade”, explicam os especialistas em desenvolvimento pessoal Taty Nascimento e Antonio Prates.

Por isso, controlar nossa atenção, nos dias de hoje, torna-se cada vez mais essencial. Como aponta o psicólogo Augusto Jimenez, ficar 100% comprometido em uma ação é algo complicado atualmente. “Temos mais distrações do que há um tempo, principalmente devido a tecnologia – os dispositivos eletrônicos que disputam a atenção do ser humano com as atividades do dia a dia. Logo, manter o foco é um desafio, mas não algo impossível”, comenta o especialista.



20 DICAS PARA AUMENTAR SEU FOCO

Basicamente, ter uma boa atenção e foco só depende de três fatores essenciais: organização, estratégia e disciplina. Mas, como os conceitos são bem amplos, pode ficar difícil aplicá-los no dia a dia. Por isso, seguem algumas dicas de como treinar seu cérebro e melhorar essa habilidade cognitiva:

1 Exercite seu foco

Pode parecer óbvio, mas o primeiro passo é focar – ou tentar, pelo menos. "A atenção funciona de forma muito parecida com um músculo: se não o utilizamos, fica atrofiado; se o exercitamos, se desenvolve e se fortalece", explica a psicóloga Adriana Gandini Pezzuol.

2 Trabalhe a memorização

Como anda sua memória? De acordo com estudos científicos, nos lembramos, em média, de apenas 10% do que absorvemos. Por isso, trabalhar esse quesito é essencial quando o assunto é foco. "Ao melhorar seu poder de memorização, você treina seu cérebro para se concentrar melhor", afirma Adriana.

3 Ouça música

Quem não curte um sonzinho agradável? Na hora de focar no estudo ou até mesmo no trabalho, procure selecionar músicas que te deixem para cima. Segundo a especialista, "isso gerará prazer em seu cérebro, o que aumentará a sua produtividade".

4 Mude a rotina

Você faz sempre o mesmo caminho ao voltar para a casa? Cuidado, pois isso pode estar deixando seu cérebro viciado. Mudar o comportamento rotineiro acaba forçando a memória e, consequentemente, trabalhando mais o foco, já que nossa cabeça tem que lidar com novas pequenas situações.



5 Use os cinco sentidos

Algo simples de ser praticado é usar os cinco sentidos em uma ação. Segundo o psicólogo Augusto Jimenez, isso diminuirá o seu estresse, já que estará mais atento a detalhes.

6 Ouça com atenção

"Outra técnica é ouvir atenciosamente controlando os seus pensamentos", aponta Augusto. Isso fará com que o indivíduo tenha mais de um ponto de vista, ampliando o seu conceito de mundo e mantendo o foco no presente.

7 Estimule sempre o cérebro

Não deixar o órgão enferrujar é extremamente importante, já que faz com que o indivíduo tenha a capacidade de ter novas distinções sobre um mesmo fato. "O estímulo faz com que o foco seja no processo da atividade e não no resultado dela. É nesse caminho que aprendemos", disserta o psicólogo.

8 Aprenda outro idioma

Quem nunca se achou velho demais para aprender um novo idioma? Isso acontece por acharmos que apenas crianças conseguem adquirir tal habilidade. Porém a ciência já provou que isso é uma mentira, pois nosso cérebro está sempre em evolução. Ao focar nesse novo aprendizado, você estará descobrindo, além de outra língua, a trabalhar seu foco de maneira mais dinâmica.

FOCA NOS ESTUDOS!

Os especialistas em desenvolvimento pessoal Taty Nascimento e Antonio Prates deram seis dicas especiais para você que está precisando de uma forcinha na hora de estudar. Confira:

- Faça uma lista de atividades do dia, escolha 3 prioridades e coloque foco para concluí-las;
- Deixe diante de você, na sua mesa de estudos, somente o que será utilizado na realização daquela atividade que precisa focar;
- Desabilite notificações do seu celular para diminuir as dispersões;
- Tenha um horário definido para checar suas redes sociais e e-mails durante o dia;
- No final do dia, revise a sua lista e já planeje o dia seguinte, com prazos claros e compromissos anotados na agenda;
- Ao chegar em casa, reduza as dispersões, dando prioridade à leitura no lugar da TV ou smartphones, a fim de ter uma melhor noite de sono e descansar mais.

9 Seja resiliente

Você já ouviu falar de resiliência? Na psicologia, é a habilidade de lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas. Como explica a psicóloga Adriana, "estimulando o seu cérebro e trabalhando a sua resiliência, você terá consequentemente uma melhor performance diante aos desafios do dia a dia e na realização das suas atividades".

10 Leia (muito!)

Quando criança, você devia ouvir que a leitura é um ótimo exercício para diversas finalidades. E a capacidade de focar é uma delas. Segundo Augusto Jimenez, "ler estimula muito a ter o foco em algo único". Por isso, abra aquele livro empoeirado que está na prateleira e comece a lê-lo agora!

11 Cobre-se menos

De acordo com a psicóloga Poema Ribeiro, muitas vezes a falta de foco está ligada à cobrança pessoal. "Isso gera uma tensão tão grande que o medo de errar, ser inadequado ou não corresponder ao que o outro deseja impede o relaxamento necessário para colocar algo em perspectiva e ir fazendo foco", explica.

12 Vá além

A mente é uma ferramenta que todos utilizamos para alcançar aquilo que pretendemos na vida. Podemos imaginar que nossa mente foi capaz de criar coisas inéditas justamente porque não se deixou fixar somente no que já era existente e realizado. "Um cérebro que se permite ir além da realidade imediata e cultiva a capacidade de enfrentar desafios e caminhos diferentes é uma ferramenta constantemente afiada", opina a psicóloga.

13 Medite

O *mindfulness*, um dos tipos de meditação, contribui para manter o foco nas atividades. Porém, há outras formas





de meditar que ajudam nesse quesito. “Uma mente desequilibrada por muitos pensamentos tende a ficar mais lenta e sobrecarregada. A meditação vem para limpar, aquietar e a trazer mais clareza mental”, explica Adriana Gandini Pezzuol.

14 Defina prioridades

Aprender a priorizar também é essencial para praticar o foco. “Fica impossível focar quando se está diante do caos provocado pelas múltiplas atividades, possibilidades ou tomadas de decisões”, aponta Poema Ribeiro. Por isso, lembre-se: foco requer escolhas!

15 Planeje

Um dos principais pontos desta lista certamente é o planejamento. De nada adianta se empenhar em algo se não souber qual passo tomar de cada vez. “Ter uma lista das tarefas que precisa realizar e os compromissos agendados com antecedência ajudam muito”, afirmam os especialistas em desenvolvimento pessoal Taty Nascimento e Antonio Prates.

16 Abuse da dopamina

Conhecida como o neurotransmissor da motivação, é a dopamina que aumenta o nosso direcionamento, foco e produtividade, além de ser a responsável pela sensação de prazer e recompensa. “Use o maior combustível natural que temos. A dopamina é uma substância que o cérebro distribui quando estamos fazendo algo que gostamos”, sugere a psicóloga Adriana.

17 Descanse

Quantas vezes você rendeu satisfatoriamente estando cansado? Aposto que poucas. Assim como nosso corpo, o cérebro também precisa de repouso para que trabalhe bem. Segundo Taty e Antonio, "dedicar tempo ao descanso e ao ócio criativo funcionará como um mecanismo de *reset*, deixando a sua mente muito mais aguçada".

18 Organize o ambiente

Além da organização em relação ao planejamento, é importante manter seu local de trabalho ou estudo muito bem arrumado, pois objetos deixados fora do lugar costumam ser um entrave do foco. "Quanto menos bagunça você gerar ao seu redor, melhor. Organize a mesa de trabalho, suas roupas no armário, os arquivos do seu computador… Enfim, tudo que esteja fora do lugar", sugerem os profissionais.

19 Abuse dos jogos

"Existem vários jogos e exercícios que poderão impulsionar o seu cérebro, dentre eles, a montagem de quebra-cabeça, jogos de palavras, palavras cruzadas, xadrez, entre vários de acordo com a sua identificação pessoal", explica Adriana Gandini Pezzuol.

20 Mas lembre-se: cada um tem seu ritmo

Trabalhar o foco é uma atividade que requer uma busca do que funciona melhor para si mesmo. De nada adianta você optar pela meditação, sendo que seu corpo não se adapte a essa atividade, por exemplo. "São muitas e individuais as ferramentas para atingir equilíbrio que permita focar", aponta a psicóloga Poema Ribeiro. Por isso, saiba escolher as melhores dicas para você.



CONSULTORIAS Augusto Jimenez, psicólogo e gestor educacional da Minds Idiomas; Poema Ribeiro, psicóloga; Taty Nascimento e Antonio Prates, especialistas em desenvolvimento pessoal e criadores do canal Vida com Método | **FOTOS** kmlmtz66/ Shutterstock Images

Treino PERIÓDICO

Foco e concentração podem ser melhorados com diferentes técnicas e o mais importante é praticar todos os dias



Aprimorar capacidades depende de treino. Em um exercício físico, por exemplo, quanto mais se treina e se aprendem as técnicas, melhor a habilidade do praticante. “Todas as técnicas de concentração estão relacionadas à produtividade, a mecanismos que auxiliam a aumentar a capacidade de produzir e não de se ocupar. Mas, antes de utilizar qualquer técnica, vale lembrar a diferença entre esses dois conceitos com o propósito de despertar a consciência e promover uma autoavaliação em relação ao tempo”, revela a coach de carreira Renata Cox. Segundo a profissional, produzir é fazer atividades que estejam relacionadas aos objetivos e metas que cada

um deseja conquistar; já se ocupar é fazer tudo aquilo que não acrescenta ao crescimento pessoal e realização dos objetivos. “Ao eliminar ou diminuir as atividades que estão no bloco ‘ocupação’, o seu tempo renderá e terá mais tranquilidade para realizar ações que verdadeiramente precisam ser feitas para alcançar o que deseja. Foque no que realmente importa”, orienta Renata.

Para a profissional, antes mesmo de escolher uma técnica de concentração, o ideal é analisar o nível de comprometimento consigo próprio, priorizar e realizar o que escolheu ser sua prioridade. A partir disso, Renata indica realizar um planejamento bem detalhado do que precisa ser feito. “Isso facilitará a sua performance, pois terá desenhado uma sequência lógica das ações anteriormente e dos recursos necessários para cada realização. É recomendado ter o planejamento em mãos e visualizar os passos que seguirá. Deixe em um lugar que você e as pessoas envolvidas vejam e possam acompanhar a evolução do projeto e ‘recalcular a rota’ se assim for preciso”, indica.

Além de melhorar a capacidade de concentração, o mindfulness pode amenizar estresse e ansiedade, outro ponto positivo na hora de realizar tarefas



ATENÇÃO PLENA

Planejar e organizar não foi suficiente para melhorar a produção diária? Pode ser hora de cuidar melhor da mente e uma das técnicas mais recomendadas é a meditação. Existem diferentes tipos de meditação, que podem ser aprendidos em aulas de yoga, por exemplo. E um dos que ganharam adeptos nos últimos anos foi o mindfulness. “O mindfulness é um estado mental de estar com a atenção focada no momento presente, com uma atitude de abertura e curiosidade. É uma habilidade nata, mas que as demandas e constantes distrações do mundo moderno acabam fazendo com que as pessoas estejam com as mentes ocupadas com coisas do passado ou do futuro, perdendo essa oportunidade de estar totalmente presente no que estão fazendo ou nas relações com as outras pessoas”, explica a instrutora de mindfulness Marina Neumann, do Instituto Latino Americano de Mindfulness e Bem-Estar (Ilamb).

Na prática, o mindfulness consiste em trazer a atenção de volta quantas vezes forem necessárias, sempre que a mente se distrair com algum pensamento ou algo do ambiente. Ao longo do treinamento, o praticante passa a perceber a distração mais rapidamente e volta a atenção para o objeto escolhido, chamado de âncora da meditação. “Esse treino faz com que as pessoas consigam se concentrar depois nas demais atividades do dia a dia. As pessoas creem que a atenção é infinita e por isso acreditam ser multitarefa. Isso é um mito, o que fazemos é mudar a atenção rapidamente de uma atividade para a outra, mas com isso despendemos muito mais energia e perdemos tempo. O que acontece de verdade é que dedicamos menos atenção às coisas com sensível redução da qualidade da atenção”, avisa Marina. O mindfulness aposta em exercícios, alguns breves e que podem ser aplicados em momentos de estresse ou quando é necessário fazer algo que exija mais concentração. “Também existem as práticas informais, isto é, levar esta atenção plena para as atividades cotidianas: andar, comer, tomar banho. Os benefícios mais duradouros vem com a regularidade e são proporcionais ao tempo de prática. Mesmo após muitos anos de prática, consegue-se sempre um estado mais profundo de concentração e regulação emocional. Recomenda-se uma prática de 15 a 30 minutos por dia”.

CONSULTORIAS Marina Neumann, instrutora de *mindfulness* do Instituto Latino Americano de *Mindfulness* e Bem-Estar (Ilamb); Renata Cox, coach de carreira | **FOTOS** ONYXprj/ Shutterstock Images

MENTE AFIADA EXTRA

Ano 2, Nº 9 -Julho, 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 78 - Maio - 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.

CLUBE DE

REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!