CÉREBRO e APRENDIZAGEM

SEGREDOS DA mente

Técnicas de **MEMORIZAÇÃO** para o dia a dia

[@viper]









Saiba o que fazer em casos de **TDAH E DISLEXIA**

Aprenda a **CONTROLAR A ANSIEDADE** para absorver as informações

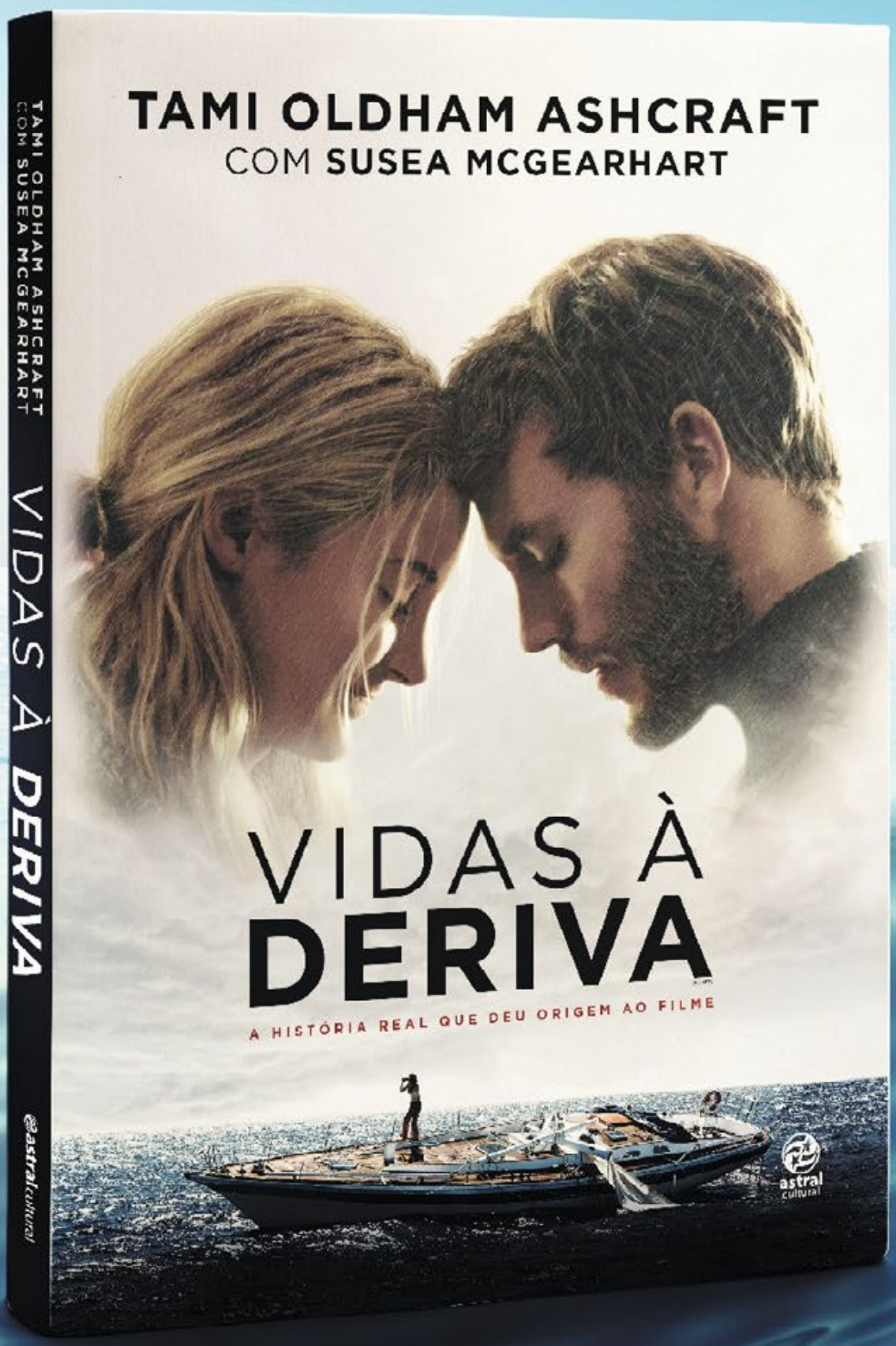
alto astral

Segredos da Mente - Cérebro e Aprendizagem - Ano 3, nº 5 - 2018

OS SEGREDOS PARA APRENDER MELHOR

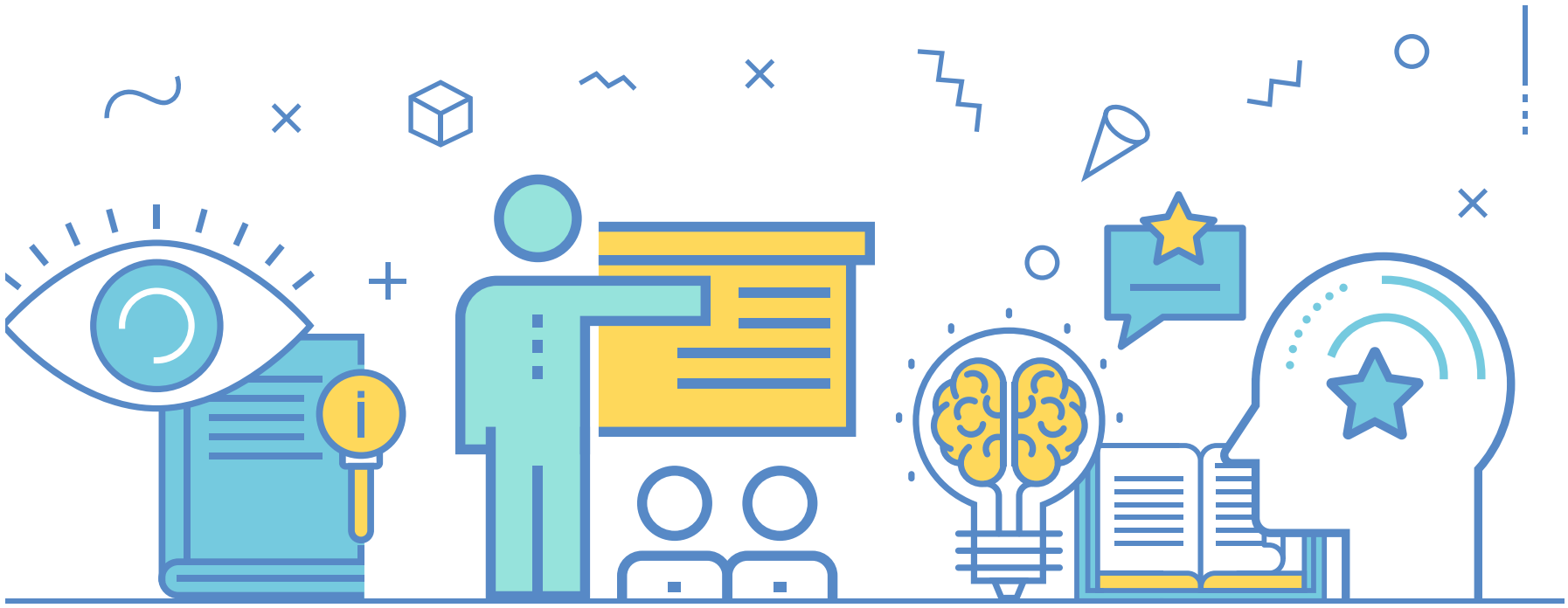
Especialistas dão todas as dicas para turbinar suas capacidades mentais

VOCÊ VAI SE EMOCIONAR COM ESTA HISTÓRIA REAL.



JÁ NAS LIVRARIAS

astral cultural



“Eu não consigo aprender isso!”

Se alguma vez você já disse essa frase, saiba que já começou errado o processo de tentativa de aprendizagem. Se você acredita que não pode aprender, o cérebro provavelmente nem vai tentar. Mudar a forma de pensar e agir é o que vai ser trabalhado na programação neurolinguística. Mas, além dela, existem outras técnicas que vão auxiliar as funções do cérebro. Aplicá-las no dia a dia vai facilitar a aprendizagem, a memorização, a concentração e muito mais. Do jeito certo, você vai ver que nada é impossível de aprender, apesar de que alguns conteúdos realmente podem parecer mais difíceis para algumas pessoas e mais fáceis para outras. Mas o importante é saber que quanto mais se trabalha o cérebro, maior será o seu potencial. Isso vale tanto para aprendizados “simples”, como resolver uma equação matemática, quanto para aprendizados que vão mudar muita coisa, como modificar um hábito em prol da saúde. Aprender é sempre bom, e em qualquer idade. Faça disso um processo prazeroso e eficiente. Boa leitura!

A redação

CAPA – Design: Josemara Nascimento Imagem: Shutterstock Images

SUMÁRIO

8 Cérebro e aprendizagem

Como se dá o processo de obter novos conhecimentos



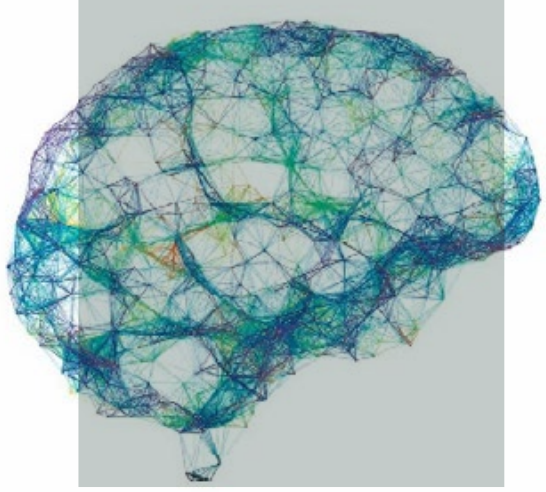
6 Pílulas da redação
Pesquisas e notas sobre aprendizagem e o funcionamento do cérebro

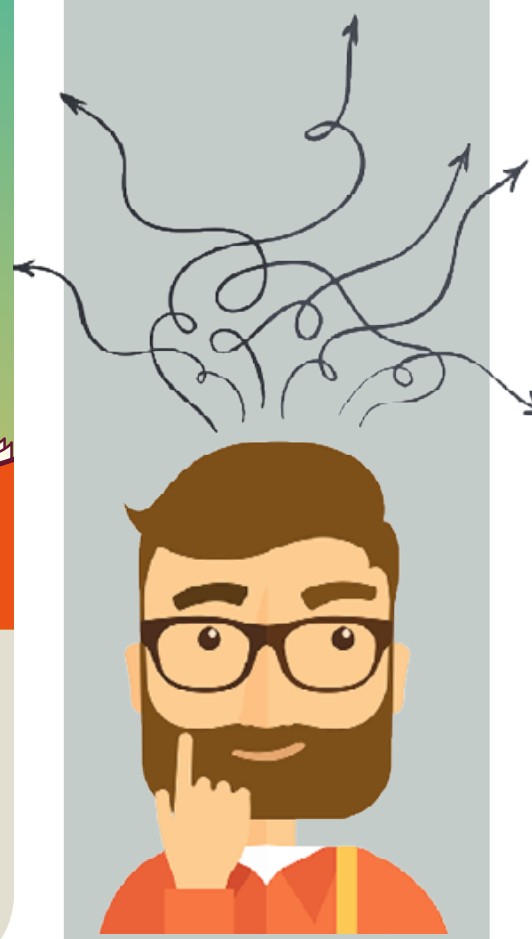


14 Foco, concentração e raciocínio
Cada um funciona de um jeito. As dicas, porém, melhoram o trio!



10 Neuroplasticidade
Quanto mais você treina, mais modifica o cérebro!



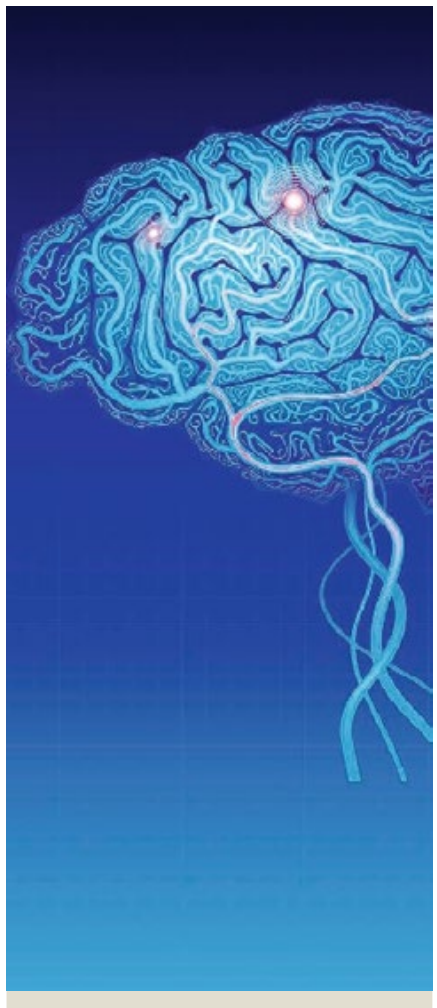


12 Decorar X aprender
Entenda as diferenças entre os dois processos

16 Distúrbios que dificultam
TDAH, dislexia e outro problemas que podem deixar o aprendizado mais desafiador

20
Influência das emoções
Com estresse e ansiedade, o potencial do cérebro é prejudicado. Aprenda a relaxar





24
Programação neurolinguística
A técnica que acelera o aprendizado

27
Hábitos saudáveis
Dormir bem e comer adequadamente são indispensáveis para as funções cerebrais



30 Dicas para aprender
Especialistas indicam métodos para facilitar a interpretação e a absorção de informações



34
Saiba mais!
Biblioteca sobre o tema

22
Inteligência emocional
Aprender habilidades além das disciplinas escolares é fundamental



Pílulas DA REDAÇÃO

Saiba quais são as últimas pesquisas sobre o funcionamento saudável do cérebro

Startup lança plataforma para "gamificar" treinamentos nas empresas

Batizada de Engage, a plataforma de aprendizagem promete aumentar em quatro vezes a participação dos colaboradores nos treinamentos das organizações por meio de técnicas de jogos. O programa também permite acompanhar o andamento de cada funcionário, unificar treinamentos presenciais e online e aumentar a aplicação do treinamento ao dia a dia da empresa. A ideia surgiu, aliás, após a equipe perceber que havia muito investimento das empresas em treinamentos que não eram colocados em prática.



Saber falar inglês ajuda a ter salário até 70% maior

É o que diz a 57ª pesquisa salarial realizada pela Catho, site brasileiro de classificados de empregos, divulgada em agosto de 2018. Segundo o levantamento, profissionais fluentes em inglês podem ganhar até 70% mais do que quem não domina o idioma. No caso de gerentes, diretores e presidentes, a média de salário dos que declaram saber inglês em nível básico é de R$8.802,92, enquanto os fluentes na língua recebem cerca de R$14.935,29. Esse conhecimento pode beneficiar também trainees, estagiários e aprendizes – nesses casos, a variação de ganhos chega a 23%.

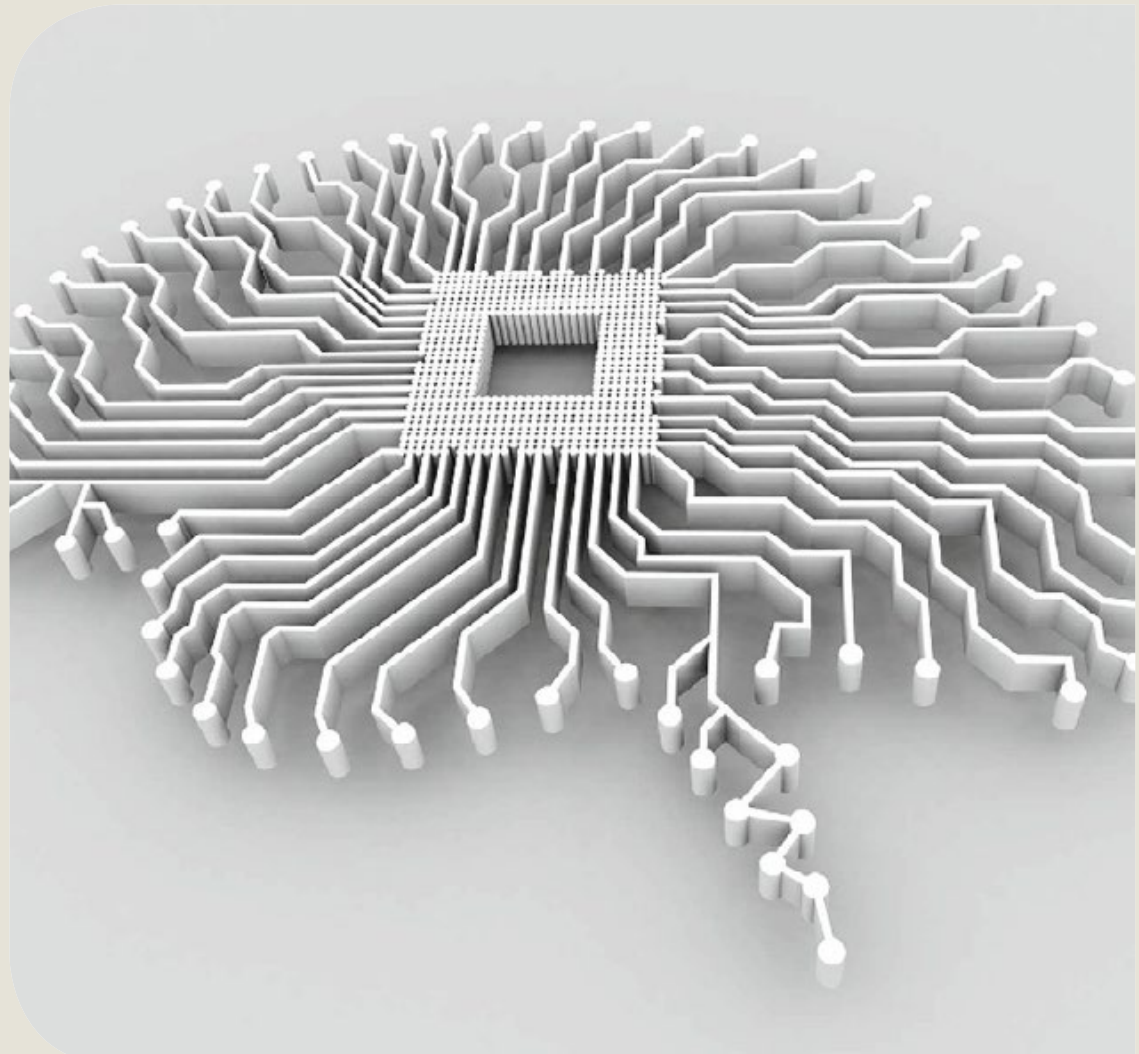
Pesquisa brasileira aponta práticas que melhoram a aprendizagem

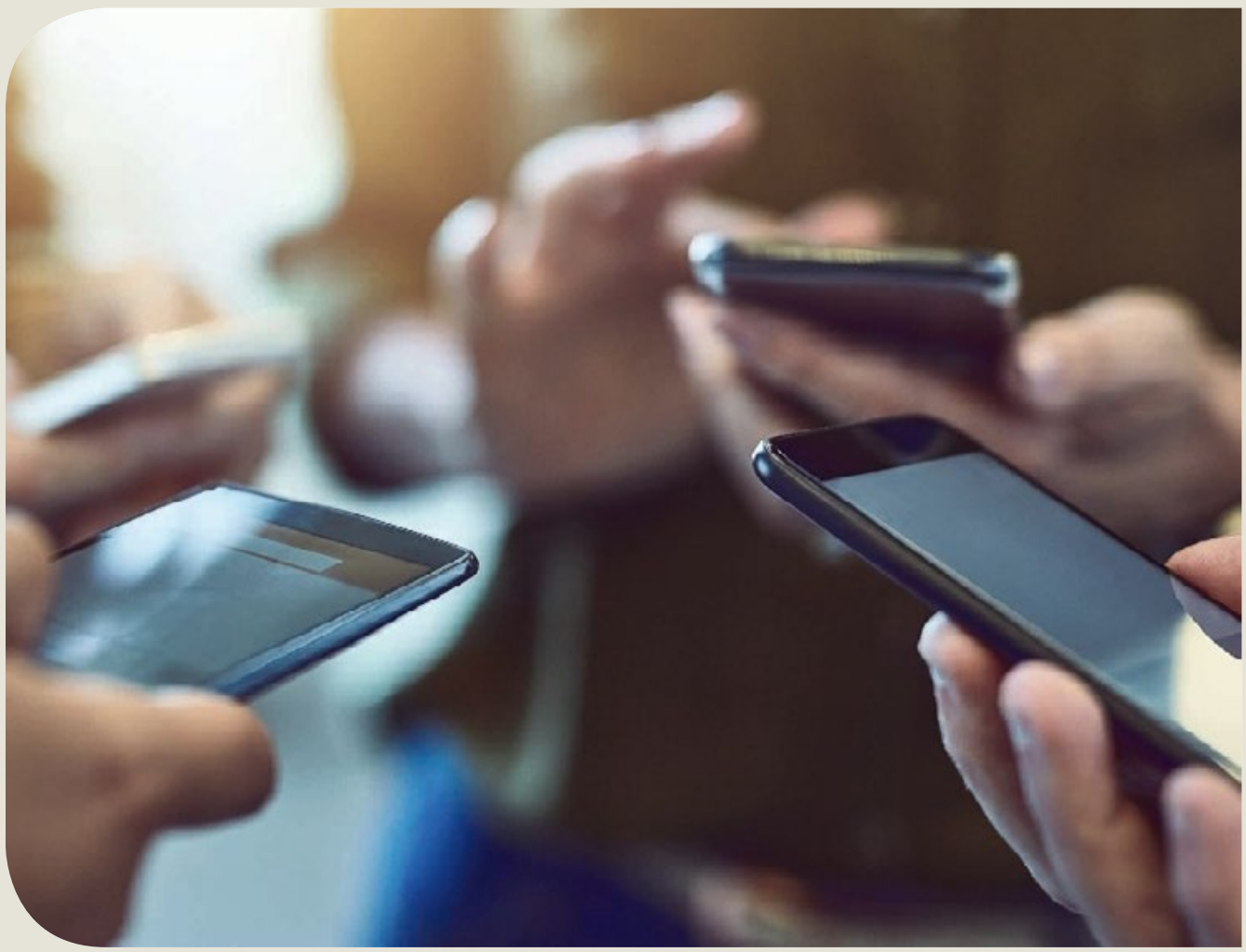
Aprender com a Finlândia, que tem um dos melhores sistemas educacionais do mundo: essa é a ideia do pesquisador Igor de Moraes Paim, doutor em educação e professor do campus de Umirim do Instituto Federal do Ceará. Em sua pesquisa, ele aponta as principais lições que podem ser aprendidas por educadores brasileiros para expandir o potencial dos alunos, como o emprego de metodologias ativas e tecnologias digitais em sala de aula, o que pode conquistar a atenção dos estudantes, além de estimular a criatividade, a motivação e a autonomia. Além disso, acrescenta o pesquisador, estimular ações de empreendedorismo por parte dos alunos também é uma alternativa. "Essa iniciativa é bastante forte na Finlândia, existindo diversos espaços dentro e fora das instituições de ensino para desenvolver o potencial empreendedor dos alunos", pontua.



Passar muito tempo sentado afeta a memória

A descoberta é de um estudo preliminar realizado pela Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos. Estudos anteriores já haviam comprovado a relação entre ficar muito tempo sentado e o aumento de doenças do coração e de diabetes. Dessa vez, os pesquisadores investigaram o impacto para o cérebro e verificaram que o hábito provoca um afinamento do lobo temporal medial e, mesmo com a prática de exercícios físicos, esse efeito não seria anulado. Foram avaliados 35 participantes entre 45 e 75 anos, que responderam a questionários sobre atividade física e tempo que permaneciam sentado e passaram por exames de ressonância magnética. Segundo os cientistas, os resultados ainda são iniciais pois a pesquisa foi feita com poucos voluntários e por um intervalo de tempo igualmente pequeno.





Uso de celular ganha espaço nas escolas para estudo

Professores estão apostando no celular para desenvolver diferentes atividades com os alunos, desde pesquisas durante as aulas até o atendimento aos estudantes fora da escola. A conclusão é da Pesquisa sobre o Uso das Tecnologias de Informação e Comunicação nas Escolas Brasileiras (TIC Educação 2017), cujos dados mostram que o percentual de professores que usam a tecnologia com os alunos passou de 39% em 2017 para 56% em 2017. Já entre os alunos, o percentual passou de 52% em 2016 para 54% em 2017.

Retornar ao índice

Os mistérios do aprendizado



Estamos recebendo novas informações a todo momento. Mas de que forma elas são absorvidas e qual a melhor idade para aprender? "Qualquer uma" seria a resposta correta

Se você tem filhos ou convive com crianças, já deve ter dito ou ouvido falar que elas aprendem muito rápido. De vez em quando, os adultos até ficam surpresos com os pequenos dizendo ou fazendo algo que os pais ou responsáveis não ensinaram. Isso, contudo, é muito comum e natural. "Na primeira fase da vida, estamos falando de experiências inéditas, de um organismo com conexões neurais em formação. Até os seis anos de idade, o desenvolvimento é bastante acelerado e a criança está muito sensível a estimulações", destaca a psicóloga Mariana Marco. É por isso que os especialistas avisam: tudo o que você disser ou fizer perto da criança, ainda que não seja direcionada a ela e até mesmo sem você perceber, será absorvido e repetido. Assim, ter o máximo de cuidado com o que é passado na infância é fundamental para um desenvolvimento saudável da mente.

[@viper]

Facilidade em aprender

É por causa desse desenvolvimento acelerado que a infância é considerada um ótimo período para determinados aprendizados. Cientistas do MIT (Massachusetts Institute of Techonology), nos Estados Unidos, divulgaram uma pesquisa recente que indica que começar a aprender inglês por volta dos 10 anos aumenta as chances de ter conhecimento gramatical do idioma como um nativo. Depois disso, a pesquisa diz que é praticamente impossível alcançar proficiência semelhante a um falante nativo. Contudo, adolescentes continuam a ter habilidade aguçada para idiomas até os 17 ou 18 anos e ela vai se perdendo na vida adulta. Os pesquisadores incentivam, aliás, que o bilinguismo ou multilinguismo seja praticado com bebês, já que estimula habilidades como concentração e controle emocional.

A existência de uma melhor fase para aprender, contudo, não é consenso entre os pesquisadores. A psicóloga Mariana Marco destaca que sempre é tempo de aprender algo novo. "O desenvolvimento intelectual se dá em fases e cada uma delas alicerça a fase seguinte, de maneira que as aquisições ocorridas em uma fase ou período constituem pré-condição para a seguinte. Então a ideia não é em qual fase, mas sim como se pode aprender cada uma dessas habilidades no tempo em que se está".

Como o cérebro aprende?

O órgão tem bilhões de neurônios, células nervosas altamente excitáveis que se comunicam entre si por meio das sinapses. Estas vão se tornando mais bem estabelecidas e mais complexas à medida que o indivíduo interage com o meio ambiente. Ou seja, quanto mais estímulo, mais comunicação entre os neurônios e mais aprendizado. Assim, crianças que não são estimuladas podem apresentar dificuldades de aprendizagem no futuro.

Mas a boa notícia é que, independentemente da idade, quanto mais se treina o cérebro, mais complexas as interações entre os neurônios – portanto, o ideal é continuar com o estímulo o resto da vida, buscando novos aprendizados. Há quem acredite que, quanto mais avançada a idade, mais difícil é aprender algo, contudo, isso varia. "É importante pensar na história de cada um. Para um indivíduo com uma vida recheada de 'novas experiências', o aprendizado se dá com mais facilidade comparado àquele que não se abriu muito para o novo. O que quero dizer com isso é que a facilidade de aprendizagem está diretamente relacionada com a sensibilidade do organismo em perceber as consequências de suas ações. Alguém que age de modo diversificado com constância aprenderá mais rapidamente", complementa a psicóloga.

> "Se compararmos a capacidade de aprendizagem de um sujeito único, ou seja, dele com ele mesmo, a capacidade na infância é maior que na fase madura, mas só porque as condições fisio neuropsicológicas ainda estão em formação quando crianças".
> **Mariana Marco, psicóloga**

O papel da educação

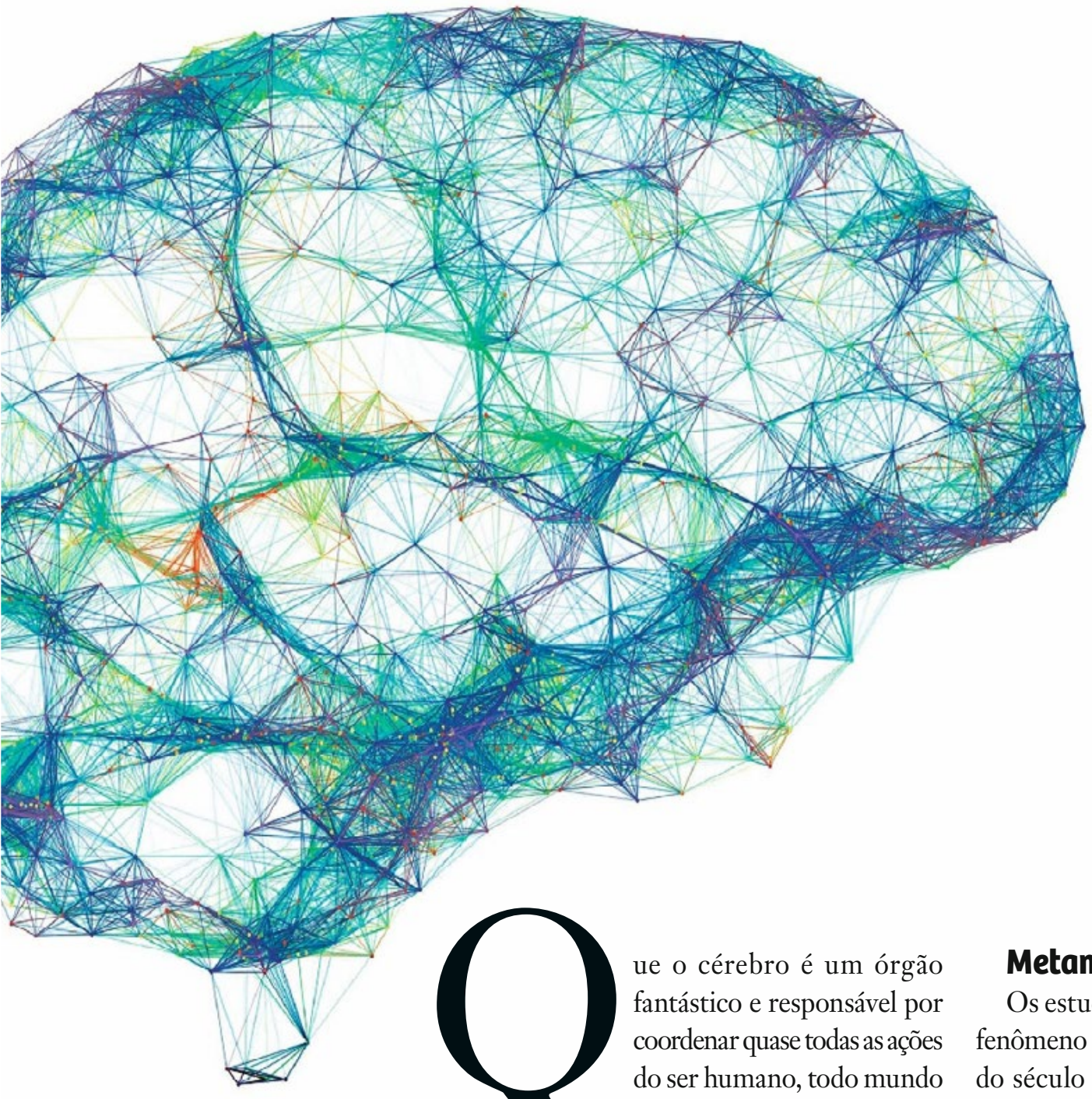
Levando em conta que o estímulo é o que dá a possibilidade de o cérebro se desenvolver cada vez mais, não é possível falar em aprendizagem sem falar em educação. Contudo, segundo dados do Sistema de Avaliação da Educação Básica (Saeb) referentes a 2016, apenas 33% dos estudantes do 3º ano do ensino fundamental avaliados tinham níveis básicos de desempenho nos testes de leitura aplicados pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). O Saeb trabalha com quatro níveis de proficiência para essa idade: elementar (o mais básico de todos, no qual o aluno deve demonstrar que consegue ler palavras com base em imagens); básico (capacidade de identificar a finalidade, informação e assunto de textos); adequado (capaz de inferir o assunto de texto de divulgação científica para crianças; relação de causa e consequência em gêneros como tirinha, anedota, fábula e texto, entre outros); e desejável (quando a criança é capaz de compreender o sentido da palavra em texto verbal; reconhece os participantes de um diálogo em uma entrevista ficcional e também a relação de tempo em um texto). O nível desejável foi alcançado por apenas 13% dos estudantes avaliados (o teste foi aplicado em mais de 2,1 milhões de estudantes de escolas públicas brasileiras).

É importante, assim, que o governo invista em políticas para a educação infantil principalmente, e invista na profissão de professores e educadores. Além disso, família e escola devem sempre interagir para promover uma educação coerente dentro de casa e fora dela. A atenção dos adultos responsáveis é indispensável para iniciar uma aprendizagem que, se bem estimulada, só tem a melhorar com o passar dos anos.

CONSULTORIA Mariana Marco, psicóloga

Retornar ao índice

Cada vez melhor



O cérebro não é o mesmo a vida toda (ainda bem!): é possível refazer as conexões entre os neurônios, adaptá-las e sempre melhorá-las. Esse potencial do órgão é chamado de neuroplasticidade

Que o cérebro é um órgão fantástico e responsável por coordenar quase todas as ações do ser humano, todo mundo sabe. O que não é conhecido, na verdade, é o tamanho da capacidade de se desenvolver e se aprimorar que essa órgão possui – a chamada neuroplasticidade. E a ciência, cada vez mais, vem mostrando que essa habilidade está mais presente do que se imaginava.

Metamorfose ambulante

Os estudos iniciais que apontaram para esse fenômeno foram realizadas na primeira metade do século 20, liderados, principalmente, pelo psicólogo norte-americano Karl Lashley. Com essas pesquisas, os cientistas descobriram que, depois de uma lesão cerebral, outras estruturas do órgão assumiam a função da área afetada. Porém ainda acreditava-se que os neurônios (as células do sistema nervoso) existiam em um

número fixo durante toda a vida. “Isso condicionaria o cérebro a ser 'o mesmo', imutável, por toda nossa existência”, relata a psicóloga Amaryllis Schvinger.

Em 1962, pesquisadores norte-americanos provaram que os neurônios com os quais nascemos não são os únicos que teremos por toda a vida. Mesmo durante a fase adulta, as células cerebrais são produzidas continuamente. “A ideia de um sistema nervoso estagnado e imutável mudou para uma perspectiva de dinamismo, plasticidade e renovação”, analisa a psicóloga. E essa nova concepção abriu um leque de oportunidades e descobertas para os neurocientistas.

Novas possibilidades

Essa nova linha significou, de modo geral, que o cérebro, quando estimulado, poderia ser moldado da forma como cada um quisesse. A reorganização funcional do órgão acontece sempre que existe uma demanda. Aprender a usar um computador com um sistema operacional diferente do habitual é um exemplo dessa plasticidade do órgão. “Se o cérebro muda, então é possível investir na aprendizagem de novos conhecimentos. Em termos fisiológicos, a neuroplasticidade fala de circuitos e redes neurais maleáveis, que podem se reorganizar criando novas e duradouras conexões”, explica Amaryllis.

Vamos tentar entender um pouco mais sobre esse fenômeno. A neuroplasticidade está relacionada à capacidade que o sistema nervoso central possui de modificar suas propriedades em resposta às experiências do indivíduo. Segundo a psicóloga cognitivo-comportamental e neurocientista Renata Alves Paes, a plasticidade cerebral “resume-se pela capacidade de desenvolvimento de novas habilidades, seja o aperfeiçoamento de algo preexistente ou a aprendizagem de algo inédito, a partir de reconstruções dendríticas (formação de novas conexões, por restauração ou surgimento de novas sinapses)”.

Adaptação necessária

A neuroplasticidade acontece, basicamente, em dois casos: após lesões cerebrais ou em resposta a um estímulo externo – aprender a tocar um instrumento, por exemplo. No caso de lesões, como provado na pesquisa de Lashley, o cérebro é capaz de se adaptar após sofrer determinados traumas. Essa é a chamada plasticidade regenerativa, que possibilita, por exemplo, a recuperação gradual em pessoas que sofreram acidentes com perda de massa encefálica. Embora existam limitações, as células saudáveis vizinhas às afetadas podem assumir parte da função dos neurônios danificados. No entanto, a recuperação de uma função através da plasticidade depende de fatores como idade, local da lesão e a função correspondente, além do atendimento prestado ao paciente.

Já a plasticidade relacionada à aprendizagem, a sináptica, ocorre durante toda a vida da pessoa, mas sabe-se que os primeiros anos de idade são os mais suscetíveis a mudanças. “Durante as etapas do desenvolvimento, o sistema nervoso é mais plástico. São janelas onde ocorre maior suscetibilidade a transformações. Na fase adulta, essa capacidade diminui ou se modifica à medida que envelhecemos, mas não desaparece”, explica a neurocientista Renata. “O ápice do desenvolvimento neural se dá na primeira infância, até os oito anos de idade. Aos 17, anos o cérebro da pessoa atinge o total do seu estágio de crescimento”, completa.

Mas isso não significa que, após certa idade, você não possa mais adquirir determinados conhecimentos. “A ideia de que 'estou velho demais para aprender' cai por terra”, assegura a psicológica Amaryllis Schvinger. Mesmo com o declínio cognitivo natural, causado pelo envelhecimento do cérebro, novas habilidades podem ser estimuladas sempre. “Atualmente, sabe-se que é possível desenvolver aptidões, estimular a memória e aprender novos conhecimentos em quase todas as épocas de vida”, atesta.

> A neuroplasticidade resume-se pela capacidade de desenvolvimento de novas habilidades, seja o aperfeiçoamento de algo preexistente ou a aprendizagem de algo inédito

ESTIMULANDO A PLASTICIDADE

A verdade é que todos nós queremos tirar o máximo de proveito do supercomputador que temos na cabeça. Mas como estimular isso, considerando que a neuroplasticidade já é algo natural do ser humano? Apesar de parecer evasiva, a resposta é clara: tem que colocar o cérebro para funcionar cada vez mais. “A estimulação deve ser criativa e com aspecto motivacional intenso, pois algo repetitivo e monótono não estimula o cérebro”, defende Renata Alves Paes, neurocientista. Já Amaryllis Schvinger, psicóloga indica que “cuidar da alimentação, fazer exercícios, encontrar estratégias para combater o estresse, cultivar as amizades verdadeiras, aprender muito sobre a tecnologia sem se sentir controlado por ela e estar atento às suas reações emocionais e afetivas” sejam as melhores formas de estímulo à plasticidade cerebral.

CONSULTORIAS Amaryllis Schvinger, psicóloga clínica e psicoterapeuta; Renata Alves Paes, psicóloga cognitivo-comportamental e neurocientista.

Retornar ao índice

Decorar x aprender



Interpretar o texto e entender como a teoria se aplica na prática é essencial para fazer a informação se fixar no cérebro

Quem já passou pelo período escolar ou mesmo por uma graduação sabe que grande parte do conteúdo que foi passado em todos esses anos já foi esquecido. Quem não lida com matemática complexa no dia a dia já apagou todas aquelas fórmulas da cabeça, da mesma forma que quem não trabalha com a área de saúde pode ter se esquecido de como funcionam as mitocôndrias. Isso é natural: o que não é importante para o cérebro, ele descarta.

Afinal, são tantas informações no ambiente que o órgão precisa classificar, arrumar e só então decidir se vai manter na memória ou não (vale destacar que isso nem sempre é voluntário. Sabe quando aquela música chata fica na cabeça o dia todo?).

E existe conteúdo que, realmente, tentamos guardar no cérebro só por um tempo determinado. Toda aquela matéria que vai cair na próxima prova, por exemplo, ou algo mais simples, como um número de telefone até encontrar um papel ou o celular para anotar. "A memória de curto prazo refere-se às informações armazenadas por um tempo relativamente curto (podem ser minutos, horas e até dias). Ou seja, armazena a informação por tempo suficiente para que seja utilizada", destaca a psicóloga Cíntia Seabra. É o que chamamos de "decorar". A técnica pode ser muito útil para as informações que precisamos guardar apenas por um tempo, mas não é a mais indicada para quem quer, de fato, adquirir conhecimento.

É preciso fixar a informação

No colégio, tentamos decorar as diferentes datas históricas, as fórmulas de matemática, física e química, as regras gramaticais, o que mais for possível para tirar uma nota boa na prova ou conseguir responder ao professor quando for necessário. E o hábito pode até permanecer na vida adulta, quando iniciamos um curso qualquer e tentamos decorar as informações para terminar o trabalho final e logo depois esquecê-las. "Isso porque nem todas as disciplinas são do nosso interesse. A diferença entre aprender e decorar é essa: quando se tem um conteúdo para estudar para uma prova e não se gosta da matéria, você lê, decora e faz a prova, mas dependendo do tipo de prova pode se dar bem ou mal. Nas de múltipla escolha se responde bem, mas nas provas que se deve explicar o que foi aprendido fica mais complicado, como nas redações. O ideal é aprender e estudar por prazer, entendendo o conteúdo", indica a psicopedagoga Heloisa Santos.

Foco e concentração no momento de estudar um conteúdo, portanto, são fundamentais. Se não entendeu da primeira vez, leia novamente até ficar claro. Também vale pedir ajuda a instrutores diferentes: como eles têm técnicas variadas para passar informação, cada indivíduo pode se adaptar com uma. E a dica é válida para qualquer tipo de aprendizado: um curso de idioma, um exercício físico ou artesanato. Pense em quantas vezes você tentou entender aquela regra verbal de inglês e ainda não conseguiu - que tal perguntar para diferentes instrutores, ou mesmo buscar informações em diferentes locais confiáveis

NA ESCOLA

Desenvolver o prazer pelo estudo nas crianças é um desafio que precisa ser discutido com propostas. O processo de aprender ou decorar depende tanto do professor quanto do aluno - se ele está preparado para receber o conteúdo, por exemplo. "Na maioria das vezes, a dificuldade de aprendizagem da criança começa ainda na fase pré-escolar, mas principalmente na alfabetização, porque quando os professores entram no piloto automático para alfabetizar uma criança, ele não mostra a importância de aprender", destaca Heloisa. Apostar em atividades que vão além de simplesmente mostrar o conteúdo e dar provas é fundamental. "Despertar a criança para a leitura, contar histórias, mostrar os livros ilustrativos. A contação de histórias é o primeiro incentivo para as crianças na fase de alfabetização e, para esse conteúdo se solidificar no cérebro, é preciso aplicar a parte teórica e depois a prática. Após isso, fazer um exercício em que o jovem escreva sobre o que aprendeu e só depois aplicar uma atividade de múltipla escolha", recomenda a psicopedagoga. Interligar os conteúdos das disciplinas também colaboram com o processo, além de levar o aluno para aplicar ou observar, na prática, o que foi visto apenas em teoria.

"Na psicopedagogia, nós fazemos com que as crianças se interessem por todas as disciplinas, explicando que elas se fundem e é necessário dominarmos todas elas para entendermos o mundo como um todo"

Heloisa Santos, psicopedagoga

CONSULTORIA Cíntia Seabra, psicóloga; Heloisa Santos, psicopedagoga, diretora e fundadora do EPP - Espaço Psicopedagógico da Penha

Retornar ao índice

Concentração e raciocínio

Fique por dentro dessas capacidades tão complexas que o cérebro possui e aprenda truques para aperfeiçoá-las!



O especialista em medicina comportamental José Carlos Carturan define a concentração como um processo cognitivo que tem como maior característica manter a atenção focada em um estímulo. Vários fatores podem dificultar esse processo, como a importância que a pessoa dá àquilo que está fazendo, como também o perfil de comportamento de cada um. “Outro ponto relevante é que o estado de concentração está ligado à frequência de ondas cerebrais que o indivíduo se encontra. É inegável que alguns possuem mais facilidade que outros em se concentrar e que existem estratégias diversas para se obter um padrão de concentração mais adequado”, conta José.

Já o ato de raciocinar, segundo a professora de matemática Fernanda Fetzer, seria “fazer uso da razão, formar um raciocínio, ponderar. Uma organização mental que se deduz ou induz, de uma ou mais premissas, um juízo. Um ato pelo qual se chega a uma nova verdade, partindo de verdades já conhecidas”. A diretora pedagógica do método SUPERA – ginástica para o cérebro, Solange Jacob, complementa: “Raciocínio é a nossa capacidade de pensar logicamente, de fazer associações, de integrar novas ideias às que já estavam em nossa cabeça, propor um novo enfoque e aplicação como resultado de um processo de pensamento”.

Por dentro do cérebro

O psicólogo Roberto Debski afirma: "tudo o que acontece no organismo tem a ver com a química corporal. O raciocínio se manifesta através da química cerebral, dos neurônios e dos neurotransmissores, o que acaba se tornando a manifestação física daquilo que a gente chama de pensamento, de raciocínio". Dessa forma, entende-se que o ser humano sempre está raciocinando e não existe um momento adequado para esse ato. Todas as informações recebidas ao redor (imagens, sons e sentimentos) são processadas inconscientemente, ainda que haja momentos em que nos esforçamos mais para raciocinar, como na hora de resolver uma equação matemática. Diversas áreas são envolvidas no cérebro, independentemente do tipo de raciocínio. "Mesmo que haja áreas predominantemente exigidas, o funcionamento do cérebro é comumente global e integrado por inúmeros feixes nervosos que conectam regiões distintas e modificam a intensidade destas comunicações entre si", aponta o psiquiatra Sander Fridman.

Raciocinando com foco

Se raciocinar é tão complexo, manter o foco simultâneamente é uma tarefa ainda mais difícil, principalmente se o que está sendo feito não propicia prazer algum para o indivíduo. "O fato de situações prazerosas facilitarem nossa concentração está ligado também ao chamado 'sistema de recompensa do cérebro', conjunto de estruturas que são ativadas quando fazemos ou conquistamos algo de que gostamos muito", explica José.

A especialista em neuropsicologia, psicopedagogia e mestre em psicologia da educação Nadia Aparecida Bossa completa: "Na seleção que o nosso cérebro faz dos estímulos que serão captados e processados estão envolvidos mecanismos cerebrais relacionados com o sistema do prazer. Assim, nas atividades prazerosas, esses mecanismos trabalham a favor da concentração, pois mantém o sujeito em um estado mental agradável".

TRUQUES DE MESTRE
Aproveite as dicas abaixo para melhorar sua capacidade de concentração e raciocínio!

• **Papagaio:** Quando estiver diante de uma nova informação, aposte na repetição. Fica mais fácil se lembrar depois de um tempo. Usar imagens: também tornam o estudo mais divertido e melhoram os resultados.

• **Movimente-se!** Uma das causas da falta de atenção é a baixa circulação do sangue. Levante-se um pouco, dê uma volta pela casa e pronto: é só se concentrar de novo.

• **Solução que vem do prato**: alimentos também ajudam na concentração, já que contêm proteínas (fundamentais para a criatividade e a atenção) e carboidratos, fontes de energia que auxiliam no aprendizado, conta a nutricionista Vanessa Minossi.

• **Noite tranquila:** sono é essencial para a consolidação da memória e para obter um maior desempenho intelectual. Então, perca um pouco mais de tempo dormindo e ganhe conhecimento mais facilmente.

• **Busque um lugar tranquilo:** Som alto ou conversas frequentemente interferem negativamente no rendimento dos estudos. Por isso, procure pelo silêncio.

• **Faça rascunhos:** quando escrevemos e fazemos resumos, fica mais fácil reter o conteúdo. para assimilar com maior facilidade aquilo que precisa estudar.

• **Faça atividades do dia a dia de forma diferente:** trabalhar "no automático", sempre do mesmo jeito, deixa seu cérebro preguiçoso.

• **Pratique a ginástica cerebral!** Quanto mais estímulos o cérebro recebe, mais ágil e jovem ele se torna", indica Solange Jacob, diretora do Método SUPERA – ginástica para o cérebro. Abrir o dicionário uma vez por dia e aprender o significado de uma palavra ou ler pequenos textos de cabeça para baixo já ajudam muito!

• **Leia!** O hábito da leitura é importante para manter em dia diversas habilidades cognitivas como imaginação, concentração e, é claro, o raciocínio.

• **Seja curioso:** curiosidade é elemento chave para o fenômeno da neuroplasticidade. Novas células só são formadas no cérebro se algo o estimula.

• **Jogos de tabuleiro:** são atividades que envolvem estratégia, percepção, agilidade e favorecem a interação, o cooperativismo, a liderança, a socialização e a estratégia, desenvolvendo o raciocínio lógico, memória, cálculo mental e concentração", segundo a coordenadora de tecnologista educacional Cleusa Raquel de Paula Diniz.

CONSULTORIA Cleusa Raquel de Paula Diniz , coordenadora de tecnologista educacional; Fernanda Fetzer, Silvia Nogueira de Souza e Laura Rigolo Nakamura, professoras de matemática; Roberto Debski e Sander Fridman, psiquiatras; Solange Jacob diretora pedagógica do método SUPERA – ginástica para o cérebro; José Carlos Carturan, especialista em medicina comportamental; Nadia Aparecida Bossa, especialista em neuropsicologia, psicopedagogia, mestre em Psicologia da Educação e Doutora em Psicologia; Vanessa Minossi, nutricionista

Retornar ao índice

TDAH e outros transtornos

Além do mais popular déficit de atenção, conheça outros problemas que também podem afetar o processo de aprendizagem



Ter dificuldade em conseguir manter a atenção em alguns momentos e atividades pode ser comum entre algumas pessoas, assim como controlar a agitação e a inquietação. Porém, se os sintomas costumam ocorrer constantemente e em diferentes ambientes, pode ser a hora de um diagnóstico profissional para o TDAH. A seguir você entende melhor o problema, além de conhecer demais transtornos que também pode dificultar o "aprender".

TDAH – um problema "comum"

A sigla significa Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade e, de acordo com a Associação Brasileira do Déficit de Atenção, afeta, em média, de 3 a 5% da população infantil no país e em várias outras nações onde o transtorno já foi pesquisado. Além de dificultar no aprendizado intelectual e escolar, a disfunção pode acarretar em outros obstáculos como a convivência social, introspecção e transtorno de conduta, se não for diagnosticada e tratada corretamente. O TDAH é um transtorno neurobiológico caracterizado por uma disfunção da dopamina, neurotransmissor que se liga a uma região do cérebro denominada córtex frontal. Essa disfunção aparece na infância e caso não aconteça o tratamento, pode acompanhar o indivíduo por toda a sua vida. Acordo com o professor de neuropsicologia Clay Brites, o TDAH é "o transtorno de desenvolvimento e de neurocomportamento mais comum da infância, sendo caracterizado por um excessivo e nocivo déficit de atenção, hiperatividade e impulsividade". O distúrbio, caracterizado por agitação, inquietação e falta de capacidade espontânea de atenção, pode ser causado geneticamente ou por problemas de parto. O neurologista Victor Massena explica que "as crianças mais propensas são as que têm pais com TDAH (e podem receber uma carga hereditária disso), as que tiveram baixa oxigenação antes ou durante o parto e em casos de fetos de mulheres com maioridade, que podem ter gravidez de risco".

Você já ouviu falar em DPAC?

Falta de concentração, desinteresse, hiperatividade, baixo rendimento escolar e isolamento social são comportamentos verificados em muitas crianças e que podem levar a diagnósticos de Dislexia ou de Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). O que muitas pessoas desconhecem é que esses sintomas podem também ser consequência de um outro tipo de distúrbio, ainda não muito divulgado e que pode estar afetando milhares de brasileiros sem que eles ao menos saibam. Trata-se da Desordem do Processamento Auditivo Central, ou DPAC, um problema auditivo reconhecido pela medicina há apenas 15 anos e por isso ainda pouco diagnosticado pelos médicos. O transtorno afeta a capacidade de compreensão dos sons e pode prejudicar

"Quando a gente fala de dificuldade, trata-se de algo ambiental, como na situação hipotética de uma criança ter uma baixa visão. Com isso, ela vai ter problemas nas questões visuais dentro da escola"

Sheila Lean, psicopedagoga e fonoaudióloga

o desenvolvimento intelectual desde a infância. A criança ouve normalmente, mas não consegue interpretar o que ouve. É como se as palavras e demais sons fossem apenas ruídos. "A criança ou adolescente com DPAC não consegue discriminar os sons quanto à sua localização e amplitude e não reconhece ou não compreende o significado de cada ruído presente no ambiente. Com isso, o mundo se transforma em uma incômoda confusão de barulhos desconexos e embaralhados", explica Marcela Vidal, fonoaudióloga da Telex Soluções Auditivas. De acordo com neurologistas, todo o esforço de quem tem o distúrbio para entender o que acontece ao redor é demasiado para o cérebro. Chega uma hora que ele não resiste e "desliga". Por isso, as pessoas com do DPAC são sempre muito distraídas e perdem o foco de atenção muito rápido sobre o que está acontecendo no ambiente. A fala e a leitura também são prejudicadas, uma vez que o processo de linguagem se desenvolve ao mesmo tempo em que o da audição. Com isso, a criança pode não aprender a falar nem a ler bem, uma vez que é necessário associar as palavras ao som que elas têm. O diagnóstico é dado geralmente na fase de alfabetização da criança, uma vez que o aluno começa a apresentar dificuldade de memória de curto prazo; falta de entendimento; pouca concentração e incapacidade de leitura e escrita. Muitos são diagnosticados de forma incorreta. Porém, o que acontece é que eles ouvem claramente a voz do professor, mas têm dificuldade em entender o que ele fala ou mesmo interpretar textos e compreender o enunciado de problemas, atropelando as palavras, fazendo com que a alfabetização não seja bem-sucedida. A boa notícia é que o problema pode ser contornado.

COMO TRATAR?

A busca por informação é o ponto de partida para vencer preconceitos e instrumentalizar a família nos casos de dislexia e discalculia. Acolher o membro com o transtorno de forma a protegê-lo de preconceitos e acompanhá-lo no tratamento ajuda a obter melhoras no âmbito escolar e emocional da pessoa.Os cuidados com esses quadros envolvem dinâmicas de estímulo, psicoterapia e, em situações graves, até medicamentos com prescrição médica. É preciso, também, acompanhamento de professores preparados para atender a necessidade de ensino específica, já que algumas disciplinas precisarão apresentar métodos diferentes para estudantes com os distúrbios. Não existe uma cura para essas dificuldades de aprendizado, porém os danos à formação do indivíduo podem ser revertidos com o tratamento adequado. O tratamento para TDAH também envolve uma abordagem terapêutica multidisciplinar e depende da idade, da intensidade dos sintomas e dos prejuízos. Deve envolver ações medicamentosas, psicocomportamentais, psicoeducativas e intervenções remediativas em caso de problemas motores e de linguagem associadas. O tratamento medicamentoso deve ser receitado com cautela, acompanhamento minucioso e monitoramento periódico.

E a dislexia?

Considerada um transtorno de aprendizagem que também possui origem genética, a dislexia se caracteriza pela dificuldade que a pessoa possui de codificar o que está escrito, transformar a letra em um som ou decifrar um símbolo gráfico. "Ela é um defeito do funcionamento cerebral. Geralmente, utilizamos três áreas do cérebro para decodificar os sinais. Uma pessoa com dislexia utiliza apenas uma, o que acarreta em complicações durante esse processo de leitura e escrita", descreve a psicopedagoga especializada em dislexia Sheila Leal. O distúrbio ataca aquilo que é denominado "utilização instrumental da leitura", que é a capacidade de saber o que é letra, som, frase ou palavra. Da mesma forma que nos casos anteriores, o diagnóstico e o acompanhamento devem ser realizados por uma equipe multidisciplinar

Outros transtornos

Depressão infantil: o problema registrado entre crianças é uma descoberta relativamente nova na área da psiquiatria, mas que tem consequências sérias. As crianças, assim como os adultos e até mesmo os adolescentes, estão predispostas à depressão, sem diferença de sexo - enquanto a partir da adolescência, os hormônios deixam as mulheres mais vulneráveis à doença. Identificar a depressão em uma criança é uma tarefa um pouco difícil, que exige bastante atenção dos pais ou responsáveis. Em estado depressivo, a criança passa a ficar apática, com distúrbios do sono (registrando frequentemente um medo angustiante de dormir sozinho ou quando os pesadelos se tornam constantes), apresenta maior

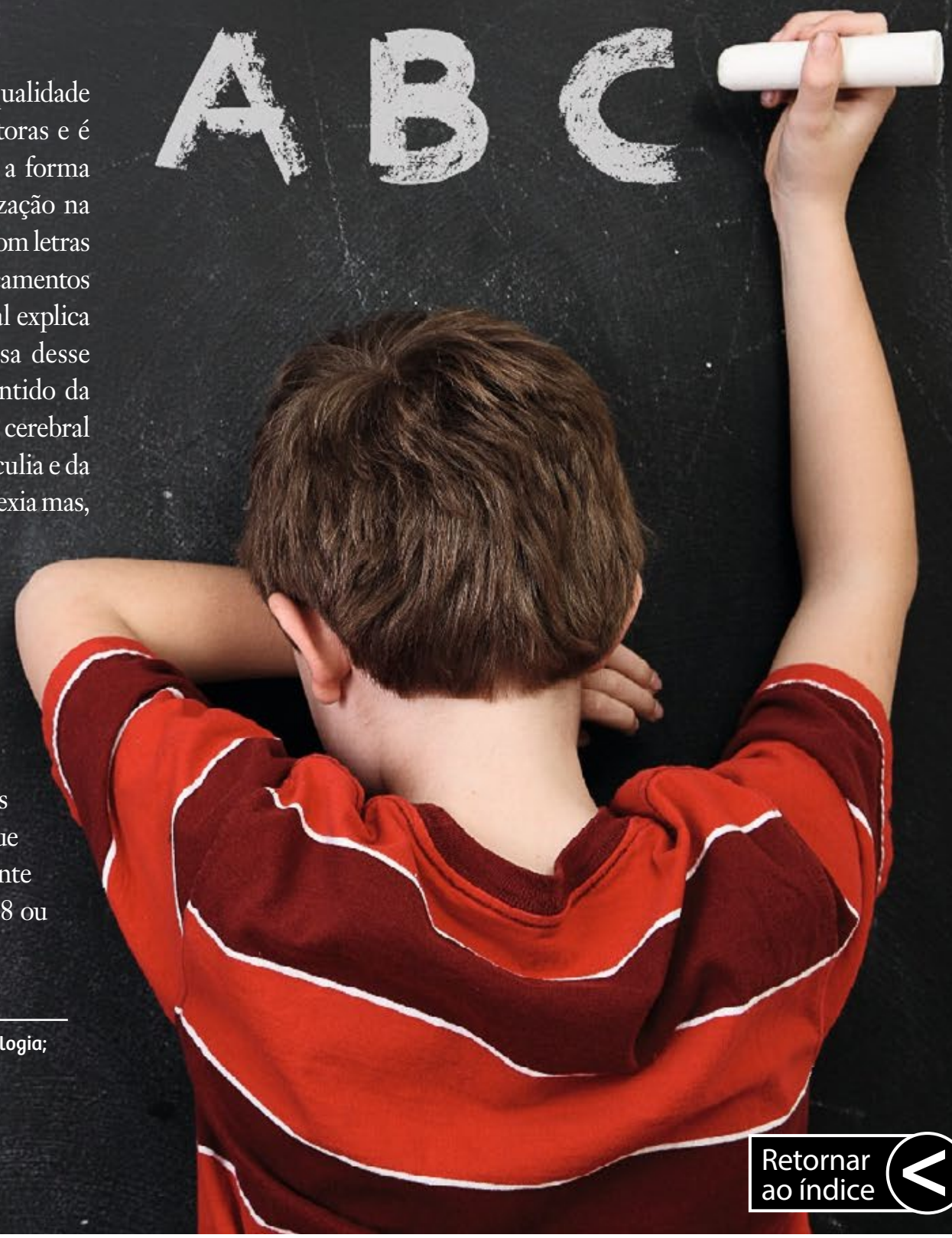
dificuldade em se alimentar e começa a demonstrar um profundo medo e apego aos familiares adultos. Algumas situações como a separação dos pais, uma mudança de residência, cidade ou escola, ou até mesmo o luto podem desencadear um quadro de estresse na criança, que sem saber lidar com o próprio emocional, passa a manifestar no corpo o sofrimento, se queixando de dores na cabeça, nas costas e na barriga. Cabe ao seu responsável perceber as mudanças no comportamento do pequeno. "Os pais devem sempre prestar atenção ao comportamento de seus filhos, principalmente porque a criança tem grande dificuldade para expressar que está deprimida. Ela não sabe identificar as suas emoções e é o adulto que dá significado às queixas que vão ser nomeadas, como raiva, compulsão, tristeza, ansiedade ou angústia", explica a psicóloga infantil Beatriz Acampora.

Disgrafia: é responsável por afetar a qualidade da escrita, que apresenta alterações motoras e é deficitária. "Nesse quadro, observamos a forma incorreta de segurar o lápis, desorganização na forma das letras, má orientação espacial, com letras inclinadas e fora da linha, além de espaçamentos irregulares", destaca Sheila. A profissional explica que uma das teorias a respeito da causa desse transtorno investiga a integração do sentido da visão e da coordenação com o comando cerebral do movimento. Os diagnósticos da discalculia e da disgrafia podem ser independentes da dislexia mas, no geral, aparecem de forma associada.

Discalculia: atrapalha a pessoa na hora de compreender os conceitos ligados à matemática e inclui, ainda, o fator do tempo e espaço. "Quanto maior for a demanda relacionada às questões numéricas (fazer contas básicas, lidar com calendários ou noção de tempo), mais evidente ficará que a criança possui a discalculia. Geralmente conseguimos fechar um diagnóstico aos 8 ou 9 anos", indica Sheila.

"Normalmente, esses distúrbios são passíveis de detecção desde a primeira ou segunda infância", explica Lílian. "O que acontece é que o adulto foi convivendo durante toda a sua vida com tais dificuldades sem diagnóstico formal ou tratamento. Porém, somente ao chegar na idade adulta, ele conseguiu ser avaliado"

Sheila Lean, psicopedagoga e fonoaudióloga



CONSULTORIA Clay Brites, professor de neuropsicologia; Beatriz Acampora, psicóloga infantil; Sheila Lean, psicopedagoga e fonoaudióloga

Retornar ao índice

Primeiro passo: relaxar

Ansiedade e estresse podem atrapalhar o processo de aprendizagem. Conheça técnicas para tranquilizar a mente e aproveitar o melhor dela

Dados divulgados pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômica (OCDE) revelam que os estudantes brasileiros na faixa de 15 anos de idade estão entre os mais ansiosos e inseguros entre os 72 países e economias analisados pelo Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (Pisa, na sigla de inglês). Segundo o relatório, 80,8% dos estudantes avaliados responderam que se sentem muito ansiosos perto de provas e exames, mesmo quando estão preparados para o teste.



Eles afirmaram que também se sentem tensos enquanto estudam. Alguns dos fatores que podem contribuir para aumentar a ansiedade dos alunos é o receio de tirar notas baixas, uma vez que as provas acabam sendo um instrumento de recompensa ou punição; além do ambiente competitivo e a relação dos estudantes com seus professores e seus pais. Um maior preparo por parte dos educadores e uma boa comunicação tanto na escola quanto em casa são fundamentais para diminuir esse sentimento, que interfere no desempenho dos estudantes.

"O estresse e a ansiedade fazem com que nossa produtividade e criatividade diminuam. Não vejo uma forma que a ansiedade possa colaborar, mas sei que existe principalmente quando iniciamos uma atividade nova. A ansiedade precisa ser controlada para não paralisar a pessoa de avançar, crescer e evoluir. Algumas vezes, a ansiedade pode ser um impeditivo para assumir novos desafios pelo medo de errar", informa a master coach Sabrina Espíndola. Assim, é fundamental controlar essas sensações não apenas antes de provas e testes, mas sim no dia a dia, com o intuito de aproveitar melhor todo o processo de aprendizagem.

Ansiedade x Foco

Coração disparado, tremor nas mãos, sudorese. Na cabeça, dificuldade para se concentrar em um um conteúdo, já que diferentes informações passam pela mente de forma bagunçada. Quando não, o foco vai todo para um pensamento, de forma repetitiva. Desse jeito, fica realmente difícil manter um estudo, já que se dedicar totalmente a ele é fundamental para aproveitar o conteúdo. "O foco e a concentração fazem toda a diferença na hora de conhecer algo novo, seja no trabalho, na escola, em uma excursão e até um livro que precisa ler, porém para fazer algo que nunca fez e não tem interesse por aquilo, é preciso ter o discernimento de que aquilo é importante para a sua vida. É aí que entra a resiliência, muito aplicada na psicopedagogia", complementa a psicopedagoga Heloisa Santos.

Controle o estresse e a ansiedade

Se esses sentimentos são pontuais, ou seja, você consegue perceber o momento que eles vêm, sabe identificar as causas e eles duram um curto período de tempo, medidas simples podem ajudar a afastá-los, como respirar fundo e tentar se concentrar apenas na respiração. Faça esse exercício toda vez que for tentar absorver alguma informação. Antes de começar a tarefa, sente-se em um lugar tranquilo e silencioso, da maneira mais confortável que puder, e preste atenção apenas no ar entrando e saindo dos pulmões, vagarosamente. Durante o estudo, não se esqueça de se hidratar - a água é essencial para o funcionamento do cérebro!

Já se o estresse e a ansiedade são crônicos, isto é, já duram mais de três semanas e já passaram a provocar outros problemas, como atrapalhar as atividades diárias, impedir os momentos de lazer, desenvolver sintomas físicos, o ideal é buscar orientação profissional. Um psicólogo pode ajudar bastante nesse controle e, caso necessário, pode pedir o encaminhamento para um psiquiatra, o único que pode receitar medicações para o controle dos sintomas (que só serão usados caso seja necessário, após uma avaliação do histórico do paciente). Com o psicólogo, a ansiedade também poderá ser trabalhada de modo a modificar os pensamentos, fazendo a pessoa se sentir mais segura para compreender os conteúdos e na hora de realizar os testes.

Mais foco e concentração

É a ansiedade, ainda, que não nos deixa focar no presente. Estudar no automático, resolvendo exercícios, por exemplo, pode não ser a melhor forma de absorver o conteúdo. "Quando deixamos de prestar atenção em algo e nos permitimos divagar, algumas áreas específicas são ativadas, constituindo a chamada 'rede de modo padrão'. Grosseiramente falando, seria algo como o 'ponto morto' no câmbio do carro; o motor está ligado, mas os pensamentos fluem sem uma direção específica, de modo solto, flutuando", explica o psiquiatra e psicanalista Mario Louzã. Ele indica ter os momentos certos para essa divagação, um período para deixar a mente viajar para longe, sem se concentrar no agora. Porém, nos momentos de estudo, é importante que toda a atenção esteja voltada para o conteúdo - e, neste sentido, o que pode ajudar são as técnicas de meditação como o mindfulness.

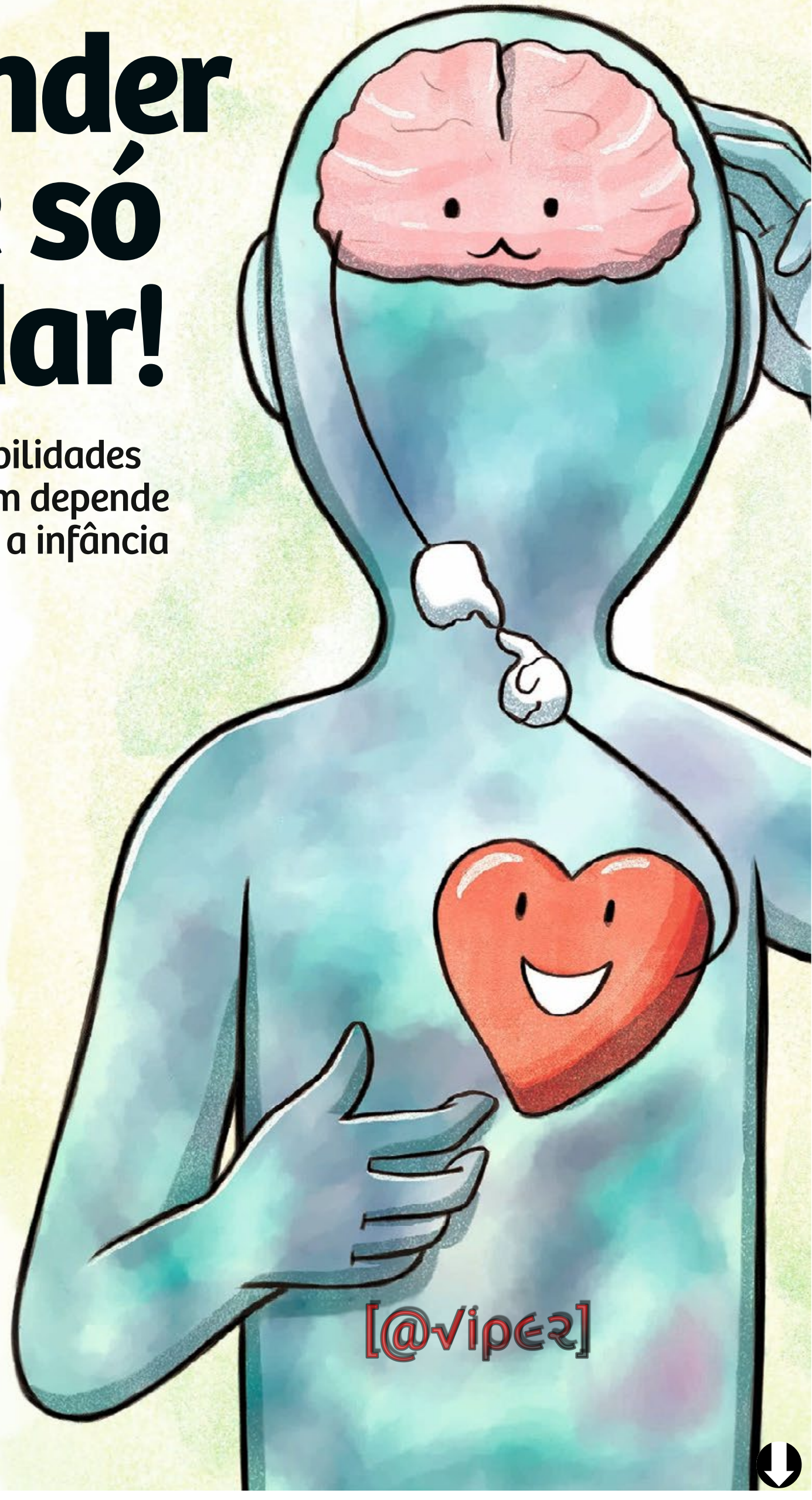
CONSULTORIA Heloisa Santos, psicopedagoga; Mario Louzã, psiquiatra e psicanalista; Sabrina Espíndola, master coach

Retornar ao índice

Aprender não é só estudar!

Desenvolver as habilidades emocionais também depende de educação desde a infância

Quando falamos em aprendizado, logo vem à cabeça as disciplinas ensinadas na escola, os conhecimentos técnicos como informática, habilidades como artes e marcenaria, saber falar outros idiomas. Contudo, aprender vai bem além disso. É comum dizermos que as pessoas devem aprender com os próprios erros, por exemplo, certo? Aprender é transformar a informação em conhecimento e usá-lo da melhor forma possível. Por isso, desenvolver diferentes habilidades, mesmo que elas estejam apenas no campo emocional, por exemplo, também é aprender - e vão fazer a diferença também na hora de pôr em prática o conhecimento no estudo e trabalho.





A importância da sabedoria emocional

Estar equilibrado emocionalmente é fundamental para que possamos desempenhar nossos diversos papéis no dia a dia (de trabalhador, de mãe, de filho, de consumidor, etc.). Contudo, ninguém nasce sabendo como expressar seus sentimentos da forma mais adequada ou como lidar com eles de maneira que não afetem negativamente a rotina - é um aprendizado para a vida toda. E essa habilidade é chamada de inteligência emocional. "As emoções ditam o ritmo para todos os comportamentos que temos em nosso dia a dia, que vão desde os relacionamentos familiares até a forma como nos posicionamos no ambiente de trabalho", destaca a psicóloga Caroline Penteado, coach de alta performance emocional.

A especialista explica que uma dificuldade em um setor da vida reflete em outro e nas relações interpessoais, mesmo que a pessoa se esforce em não demonstrar, e que ela pode inclusive provocar outros problemas se não for trabalhada. "Imagine você trabalhar por anos tentando disfarçar sua frustração no emprego. Após 10 anos, é bem possível que você tenha desenvolvido algum sintoma físico, o que chamamos na psicologia de psicossomatização. É sem causa biológica aparente e acontece porque você fez um grande esforço para deslocar a tensão emocional, porém não deu uma vazão que realmente tratasse a causa, logo, a tensão se aloja em alguma parte do corpo". Doenças emocionais, como síndrome do pânico e depressão, também podem se instalar.

Como adquirir inteligência emocional?

O ideal é que isso seja trabalhado desde muito cedo, com a família, pois as crianças assimilam um padrão de comportamentos se observarem em suas figuras de autoridade mais importantes (pais, avós, cuidadores). Caroline explica que ensinar a criança a distinguir o que é raiva, alegria, tristeza, medo, e qual a função de cada uma das emoções é um bom começo. "A partir do momento em que a família abre espaço para falar sobre isso, a criança sente segurança em poder expor seus sentimentos, sente que ali é um ambiente seguro para aprender a lidar com cada uma dessas emoções. Mas, para que as famílias ensinem sobre isso, é preciso que os pais estejam presentes para suas próprias emoções, e isso muitas vezes não ocorre por não se permitirem sentir, chorar, ficar tristes, sozinhos e perto das crianças, com medo de prejudicá-las ou com o anseio de poupá-las. E, assim, acontece a privação de um excelente aprendizado, a longo prazo, para a família, pois uma criança emocionalmente segura é, sem sombra de dúvidas, um adolescente com maior habilidade de gestão emocional. Logo, se os adultos podem sentir e também podem acolher suas emoções, a mensagem que passamos para as crianças é que elas também podem".

Papel dos educadores

Uma vez que o trabalho de desenvolver a inteligência emocional das crianças está sendo realizado em casa, tendo a tranquilidade de explicar a elas como lidar com cada emoção, é importante que a escola também incentive essa habilidade. Contudo, trabalhar o conhecimento emocional ainda é uma questão recente e é um movimento que não está presente em todas as escolas, uma vez que parte de iniciativas isoladas. "Ainda não temos, no Brasil, disciplinas que contemplem educação emocional em nosso currículo-base, o que é um ponto preocupante", salienta a psicóloga.

COMPETIÇÃO SAUDÁVEL

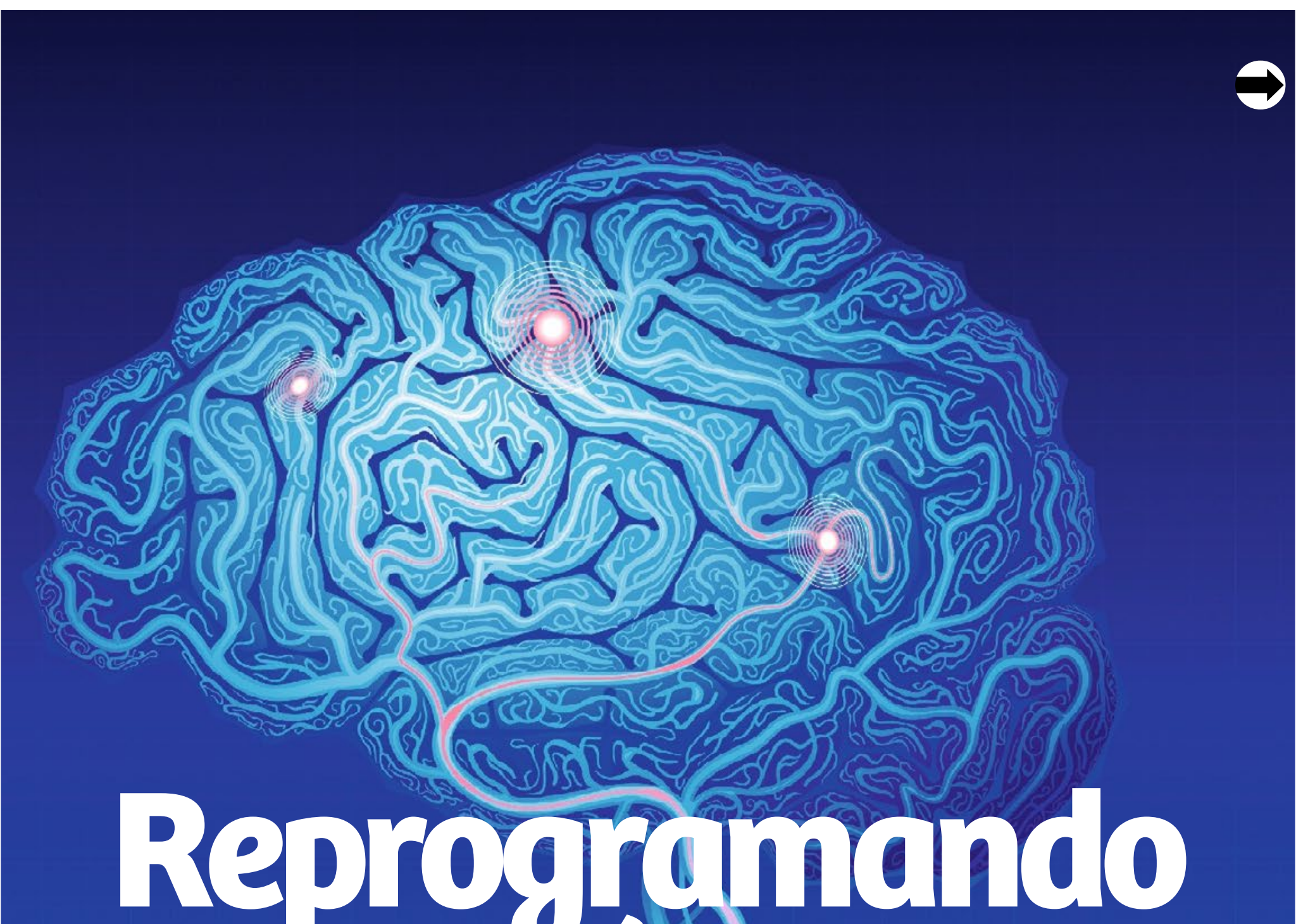
Para a psicopedagoga Heloisa Santos, o esporte é uma boa forma de desenvolver a inteligência emocional. No esporte, a criança precisa aprender a administrar a frustração, além de poder criar empatia e autoestima ao mesmo tempo da humildade, uma vez que convive com diferentes pessoas, trabalhando em equipe. "Desde cedo, é importante darmos essa importância para a interação. O que vemos normalmente são pais de crianças autistas com essa preocupação, já que elas são resistentes à interação, mas todos os pais precisam dar essa atenção isso. Se a criança não souber interagir com o outro, ela terá um problema sério na fase adulta. Estimular outras habilidades na criança é fazer com que ela desperte ainda cedo para todas as atividades que envolvem a interação. Crescemos para viver em grupo. Só a partir que a criança interage com o outro, ela tem que saber como lidar com essas pessoas e assim desenvolvendo suas habilidades", desenvolve.

Uma forcinha extra

Não é incomum chegar à vida adulta sem ter desenvolvido a inteligência emocional. Nesses casos, a psicoterapia pode ser uma ferramenta de grande ajuda, já que trabalha o autoconhecimento. "Mapeiam-se as emoções que o paciente desenvolve com mais frequência e, por meio da psicoeducação, é possível ensiná-lo a utilizar outros estímulos que o levem para outras emoções que devem ser fortalecidas", descreve Caroline. O aprendizado dentro do consultório do psicólogo ultrapassa a simples conversa entre profissional e paciente. "Algumas técnicas são tão práticas que fazem com que o paciente se dê conta de possíveis situações que o colocariam em um pico de raiva ou medo, por exemplo, e com treino em consultório, muitos conseguem inclusive manejar estrategicamente as situações antes que elas desencadeiem as emoções", finaliza a psicóloga.

CONSULTORIA Caroline Penteado, psicóloga e coach de alta performance emocional; Heloisa Santos, psicopedagoga

Retornar ao índice



Reprogramando o cérebro

Com as técnicas de Programação Neurolinguística, é possível aprender mais e melhor

Alcançar o sucesso: esse é o objetivo da Programação Neurolinguística, a famosa PNL; seja para mudar um hábito específico, ou para crescer no trabalho, ou simplesmente para mudar a forma de pensar. A técnica promete ajudar a conquistar um objetivo, seja ele qual for, mas nem por isso pode ser considerada milagrosa, uma vez que a sua aplicação também depende da disposição de cada um. A vantagem é que, diferente de outros treinamentos,

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

PNL para aprendizagem

Para começar, a técnica pode desbloquear a crença da pessoa de que ela não consegue fazer algo. Acreditar que pode e que vai chegar ao objetivo é importante para avançar no processo. “Quando a pessoa entra em uma situação de fazer algo novo, acreditando que tem dificuldade ou que não consegue, com certeza esse pensamento vai se tornar uma limitação e a dificuldade vai se tornar real. A PNL pode criar para as pessoas, estados de recursos que facilitem o aprender algo novo, ou aumente a flexibilidade de assimilar o novo”, explica William.

Também é possível seguir por uma linha de desprogramar um sentimento negativo que a pessoa carregue desde o passado. “Como um trauma, dificuldade ou alguma emoção ou sentimento que esteja vinculado ao processo de aprender algo novo como medos, sentimento de incapacidade, inseguranças, etc”, acrescenta o especialista.

A PNL é um campo da aprendizagem que visa a estudar os efeitos da linguagem sobre os nosso pensamentos, a ponto de influenciar alguma ação. “A palavra programação é usada no sentido de como estruturamos ou organizamos nossos pensamentos e ideias com o objetivo de produzir resultados. ‘Neuro’ traz a ideia de que todos os comportamentos se originam em processos neurológicos. E ‘linguística’ nos lembra que utilizamos da linguagem, seja ela verbal ou não, para organizarmos pensamentos e também nos comunicarmos com o mundo”, esclarece a treinadora comportamental Gaya Machado, especialista em psicologia positiva.

Ela pode ser aplicada, inclusive, por pais nas crianças em casa ou por professores na escola, promovendo uma melhoria no processo de autoestima e aprendizagem. “Costumamos dizer que todo professor deveria aprender PNL, isso porque a PNL fala diretamente de comunicação, e um professor que utiliza PNL consegue se comunicar de forma muito mais eficiente com os alunos e com todos da sala”, salienta o especialista em PNL. Em sala de aula, William explica que o estado emocional do aluno faz a diferença no processo de aprendizagem e o professor é quem tem o poder de determinar o clima da sala. “Um professor mais entusiasmado consegue passar motivação no ensinar e, com essa habilidade, o aprender se torna muito mais eficiente e fácil”.

Em cada período de estudo

O especialista em PNL William Ferraz explica que o planejamento antes de um concurso, seleção de emprego, provas ou vestibulares é essencial para se manter equilibrado emocionalmente e para conseguir desenvolver todo o potencial e acessar todo o conhecimento. Assim, para cada fase antes de cada etapa de avaliação, o profissional selecionou algumas dicas. Veja a seguir!

1 mês antes:

• Organize seus horários e faça um planejamento efetivo de estudo neste período de um mês.

• Quando realizar seu planejamento é essencial ficar muito claro qual ou quais disciplinas serão estudadas e o tempo dedicado para cada assunto. Para realizar tal planejamento, pense especificamente em cada ponto que você deverá estar preparado para o exame.

• Distribua seu tempo para poder revisar a maior quantidade de conteúdo, colocando em primeiro lugar a matéria que encontra mais dificuldade e para o final da lista aquela matéria que você possui maior facilidade e consequentemente, uma revisão em um curto período já poderá ser efetiva.

• Siga fielmente o seu planejamento com relação ao conteúdo programado para estudo, bem como

o número de horas diárias.

• Faça uma lista de "dúvidas" e tente buscar explicações com professores, outros colegas. É importante não "emperrar" num único ponto.

Faltando 15 dias:

• Organize seus horários para fazer um planejamento do tipo revisão geral de todas as disciplinas/matérias. Pense numa revisão que possa auxiliar nos temas que serão abordados no estudo.

• Inicie seu planejamento abordando as matérias que apresenta maior dificuldade, deixando para o final da lista os assuntos que possui mais facilidade.

• Siga fielmente seus horários e cronograma de estudo.

Faltando uma semana:

• Planeje seus horários e de forma a seguir uma rotina bastante rígida foque em estudar pontos específicos que são muito importantes para o seu exame e tenha consciência que nesta fase não será possível rever toda a matéria. Por essa razão é essencial que determine de forma muito clara quais os pontos que serão estudados.

• Nesta fase faça exercícios para verificar o conhecimento que adquiriu após o estudo.

Faltando um dia:

• Sinta o que o que é melhor para você. Você poderá sentir que o melhor será estudar algum tópico ou fazer exercícios de revisão. Então faça. Lembre-se que 24 horas é um tempo bastante razoável.

• Você poderá sentir-se muito nervoso e estressado e seu corpo pede um descanso. Dentão descanse, pois você merece descansar e isso poderá contribuir para que você esteja mais focado e atento durante o exame.

• Talvez você sinta vontade de sair com um amigo ou simplesmente conversar com alguém próximo. Faça isso, porque poderá contribuir significativamente para que se sinta mais tranquilo e com mais energia durante o exame.

Para aplicar as técnicas de PNL, consulte um profissional especializado (como um terapeuta ou um coach), que vai avaliar o seu modo de pensar e agir e sugerir as modificações necessárias

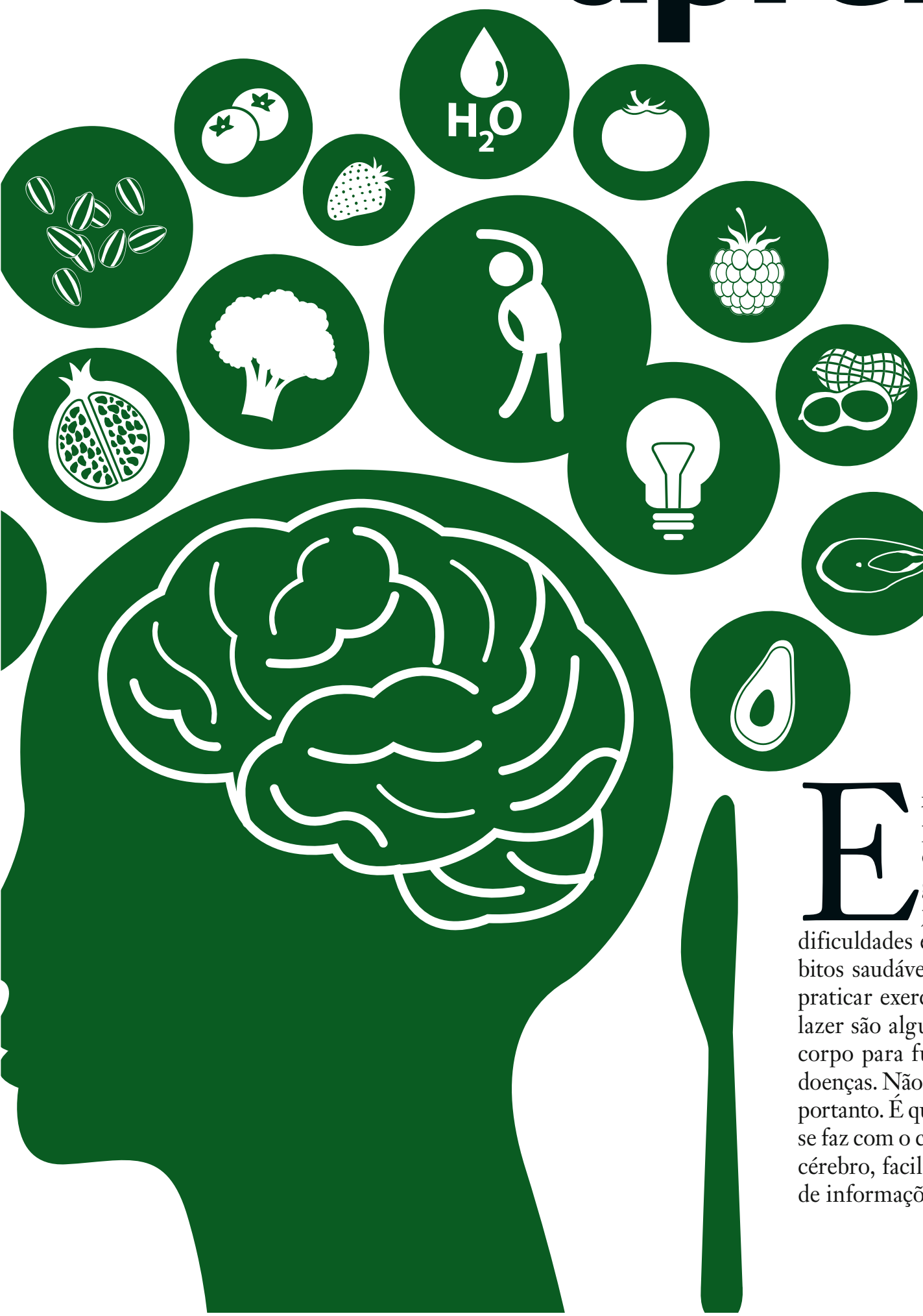
DE ONDE SURGIU A PNL?

A técnica foi criada em 1970, pelo estudante de psicologia Richard Bandler e o professor de linguística John Grinder, na Califórnia, EUA. Eles estudaram os resultados de vários terapeutas inovadores da época e descobriram que, repetindo totalmente os padrões pessoais de comportamento das pessoas que alcançavam sucesso em diferentes áreas, poderiam conseguir resultados positivos similares e ainda poderiam ensinar outras pessoas. "Isso se tornou a base para a abordagem inicial de PNL, conhecida como Modelagem da Excelência Humana", destaca William. Basicamente, a ideia é copiar os pensamentos e os hábitos de pessoas de sucesso na área pretendida, como um modelo mental, que define como o indivíduo vai perceber o que acontece em sua volta, como vai se sentir com isso e, por último, como vai reagir.

CONSULTORIA Gaya Machado, treinadora comportamental e especialista em psicologia positiva; William Ferraz, especialista em PNL e diretor do Instituto Ideah

Retornar ao índice

Energia para aprender



Proteger o cérebro com bons nutrientes e repor as energias durante a noite são medidas indispensáveis para a aprendizagem

Existe uma recomendação que serve para melhorar todas as funções do organismo, de uma "simples" digestão até a cognição. Todo mundo já conhece mas muita gente tem dificuldades em segui-la: a manutenção de hábitos saudáveis. Alimentar-se adequadamente, praticar exercícios, dormir bem e ter horas de lazer são alguns dos hábitos que vão colocar o corpo para funcionar a todo vapor e prevenir doenças. Não seria diferente com o aprendizado, portanto. É que tudo o que se ingere e tudo o que se faz com o corpo vai interferir diretamente no cérebro, facilitando ou dificultando a absorção de informações.

Dormir para aprender

Nem precisa de pesquisa científica para perceber que dormir pouco, ou dormir mal, tem várias consequências negativas durante o dia, não é mesmo? Uma noite insone pode resultar em mau humor, falta de coordenação motora, falta de concentração e de disposição para realizar as tarefas do dia, além de interferir na produção hormonal e nos batimentos cardíacos.

Mas, se você quer comprovação, um estudo realizado com participação da Escola Politécnica da USP (Universidade de São Paulo) avaliou o desempenho de estudantes em tarefas simples, que exigem controle dos movimentos do corpo, e descobriram que eles se saíam melhor às segundas-feiras, após as horas de sono compensadas no final de semana. Tarefas de aprendizado, controle dos movimentos das mãos, em caminhadas e de postura foram as experiências realizadas com os participantes, que também tiveram de responder a questionários sobre hábitos diários. Segundo os pesquisadores, as obrigações sociais podem reduzir os períodos de sono, levando a problemas de atenção e concentração, além de mudanças abruptas nos horários de dormir e sonolência. Esses efeitos podem ser chamados de "jetlag social". Ainda segundo os cientistas, a hipótese para explicar o problema é que as áreas do cérebro mais sensíveis à privação do sono são as responsáveis pela cognição e pela integração sensorial, como o córtex pré-frontal, o tálamo e o cerebelo.

Outras pesquisas revelam que é durante o sono que o cérebro organiza todas as informações que recebeu no dia, selecionando aquilo que deve ser fixado e o que pode ser "jogado fora". "É durante o sono que as informações relevantes do dia vão sendo sedimentadas na memória de longo prazo. Um sono reparador contribui também para um bom funcionamento de todo o sistema e faz com que, durante o período de vigília, tenhamos mais atenção, concentração e foco. Estar atento nos possibilita fazer as associações necessárias para facilitar a memorização das informações", explica o médico Marcelo Katayama.

Até mesmo cochilar após um intenso período de estudo já pode ser útil. E isso é o que revela um estudo feito pela Universidade de Saarland, na Alemanha, feito com 41 voluntários submetidos a sessões de memorização de palavras. Depois das sessões, metade deles tirou uma soneca e o restante assistiu a um vídeo. O resultado mostrou que aqueles que dormiram tiveram uma memorização significativamente melhor que os demais participantes.

"A boa noite de sono é importante para tudo na vida. Um sono de oito horas é o indicado, nem sempre conseguimos, mas crianças e também os adultos precisam criar uma rotina. Ela é importante para o planejamento de nossas atividades do dia e não deixar de concluí-las", diz a psicopedagoga Heloisa Rocha.

Como dormir bem?

Oito horas de sono é a média necessária para um bom descanso, contudo, essa quantidade varia de acordo com o organismo de cada um. Alguns precisam de mais horas para se sentir bem durante o dia, outros recarregam suas energias com apenas seis horas de sono diárias. O mais importante é que essas horas sejam de qualidade, isto é, não sejam interrompidas para que a pessoa passe por todas as fases do sono, desde a mais superficial até a mais profunda. No entanto, insônia e outros distúrbios do sono podem atrapalhar a noite de descanso - assim, é importante consultar um médico caso a dificuldade para iniciar ou manter o sono seja frequente, ou caso surjam sintomas como sonolência diurna, bruxismo e despertares noturnos. Esses distúrbios devem ser tratados corretamente, porém, uma vez descartada sua presença, bastam algumas mudanças nos hábitos diários para melhorar a qualidade do descanso. Confira algumas dicas:

» Se acordar no meio da madrugada, evite checar as horas, ou a ansiedade vai chegar e dificultar ainda mais a volta ao sono. Mantenha os olhos fechados, respire fundo e tranquilize os batimentos cardíacos.

» Ao final do dia, diminua seu ritmo, evitando praticar exercícios físicos tarde da noite. Pode aproveitar o período para estudar, porém conteúdos mais simples.

» Aposte em chás calmantes à noite, como o de camomila e valeriana.

» Garanta que a cama e o travesseiro sejam confortáveis.

» Evite bebidas com cafeína no período noturno.

Para nutrir o cérebro

Uma alimentação balanceada consiste na ingestão de alimentos variados em quantidades adequadas. Desse modo, é fornecida a quantidade

necessária de nutrientes para que o organismo desempenhe melhor as suas funções, prevenindo o corpo contra várias doenças. Porém, não é só isso. A alimentação afeta também o cérebro. De acordo com a nutricionista Maiara Fidalgo, um cardápio balanceado contribui para a boa funcionalidade do órgão. "É fundamental investir em uma alimentação diversificada, pois, por meio do consumo de frutas, verduras, legumes, cereais integrais, carnes magras e ovos, conseguimos os nutrientes necessários (vitaminas, minerais, fitonutrientes, antioxidantes) para desenvolver melhor nosso raciocínio, memória e, assim, o aprendizado como um todo", explica.

A ingestão de alimentos gordurosos, ricos em sódio ou açúcar pode ser considerada um verdadeiro obstáculo ao processo de aprendizagem. Esses alimentos podem gerar um excesso de hiperatividade e ansiedade, dificultando a concentração e a memória. "As refeições gordurosas apresentam muitas calorias 'vazias', sem vitaminas e minerais, além de prejudicar (em excesso) a digestão/absorção, deixando o processo mais difícil", esclarece Maiara.

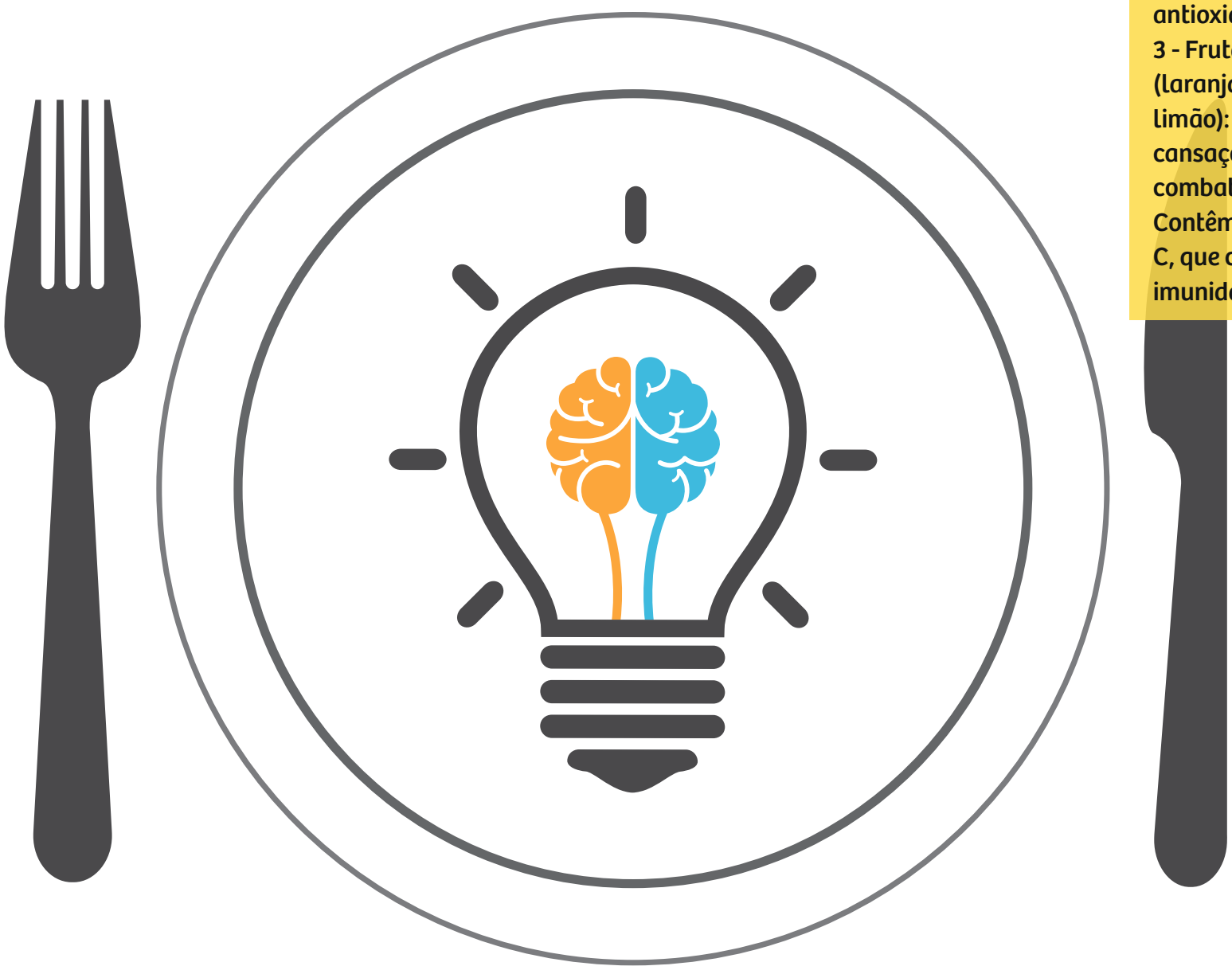
Mas não é só o tipo de alimento que prejudica o cérebro – a quantidade também. Quando uma pessoa come demais em alguma refeição, ela fica com uma sensação de cansaço. A capacidade cerebral é afetada, pois os órgãos internos utilizam muita energia para realizar a digestão. De acordo com a nutricionista, isso ocorre "porque o estômago e o intestino ficam sobrecarregados, exigindo mais sangue nesta região", diminuindo a irrigação no cérebro.

MELHORES ALIMENTOS

1 - Salmão, atum, sardinha: são ricos em ômega-3, componente essencial para o cérebro. Melhora a memória, a concentração e possui ação anti-inflamatória. Preserva as membranas dos neurônios, colaborando para a troca de informações entre eles. Fonte de zinco e selênio, reduz o cansaço.

2 - Abacate e castanhas: essas são as fontes vegetais de ômega-3 e ainda fornecem vitamina E, que age como antioxidante.

3 - Frutas cítricas (laranja, mexerica, limão): previnem o cansaço e ajudam a combater o estresse. Contêm ainda vitamina C, que contribui para a imunidade.



CONSULTORIA Heloisa Santos, psicopedagoga; Marcelo Katayama, médico e terapeuta; Maiara Fidalgo, nutricionista

Retornar ao índice

Para aprender mais e melhor

20 dicas para aplicar no dia a dia e aproveitar todo o potencial do cérebro



[@viper]

Antes de tudo, é importante saber que cada pessoa possui seu próprio ritmo para assimilar as informações. Assim, não é só porque alguém já entendeu o conteúdo passado e seguiu para o nível avançado e outra pessoa ainda não que esta tem problemas de aprendizagem. É claro que, na infância, caso o desenvolvimento esteja muito atrasado, é indispensável ouvir um especialista e buscar soluções para a criança. Na vida adulta, também é essencial prestar atenção aos sinais que o corpo dá e, se perceber alguma dificuldade em compreender conteúdos que antes não existia, contar com a orientação médica pode ser de grande ajuda. Mas se, no fim, você só quer mesmo turbinar sua capacidade de aprendizado, melhorar sua concentração e sua memória, seguir hábitos saudáveis e aplicar as dicas a seguir podem ser de grande ajuda. Aproveite!

1 Estabeleça uma rotina

Especialmente para as crianças, fixar um quadro na parede pode ajudar na visualização das tarefas a serem cumpridas. Divida o quadro como um calendário (mensal ou semanal, como se adaptarem melhor), anote o que deve ser estudado e respeite o cronograma. A dica serve para os adultos também, especialmente para quem está fazendo algum curso.

2 Resuma os conteúdos

"Faça pequenos resumos, ou miniaulas, passando marca-textos de cores diferentes nas partes mais importantes", recomenda a professora Laís Bonfietti Figueiredo. Algumas pessoas, aliás, afirmam que conseguem memorizar melhor o conteúdo ao escrevê-lo no papel.

3 - Use a tecnologia a seu favor

Hoje, é difícil encontrar alguém que consiga viver sem um smartphone, que pode tanto ser um objeto de distração e atrapalhar a aprendizagem como ser um item extra para esse processo. "Para os que estudam apenas em um período e não gostam de determinados conteúdos, por exemplo matemática, pode-se buscar vídeos na internet de professores dando aula. Em alguns casos, a didática é excelente e o aluno entende de primeira", recomenda a psicopedagoga Heloisa Santos. A internet, aliás, permite pesquisar diferentes didáticas e escolher a que melhor atende às suas necessidades.

4 E não abuse da tecnologia, também

Se computador, tablet e smartphone são ótimos dispositivos para aplicativos que ajudam na organização de tarefas, no estudo de idiomas, no exercício de memorização, entre outros, também são aparelhos que permitem mergulhar em um mundo de diversão, como jogos e vídeos. Assim, o recomendado é estabelecer um horário certo para esse tipo de lazer, e essas regras devem estar claras também principalmente para as crianças, com os adultos inclusive estando sempre atentos ao conteúdo consumido nesses aparelhos. "Os pais precisam saber doar o tempo e regrar a criança naquilo que usa demais no smartphone, como os jogos. Existem jogos que são muito agressivos e violentos e isso não é benéfico para o jovem ou a criança, daí a necessidade de regrar e acompanhar o tipo de jogo que a criança está usando. Porque, dependendo do temperamento dela, aquilo pode não ser benéfico", avisa Heloisa.

5 Faça associações

"Dê significado ao que você está aprendendo, buscando imagens, músicas, cenas de filmes que ajudem a construir o conceito que está sendo trabalhado", indica Laís. A dica de alguns professores é, enquanto estiver lendo um livro teórico, anotar em um caderno as partes que considerar mais importantes (citando nome do livro, autor, página, editora e edição) e, logo abaixo, fazer as próprias anotações ou relacioná-las a outras obras.

6 Planeje-se

Identifique os pontos do conteúdo que você não consegue absorver e busque auxílio.

7 Concentre-se

Leia com atenção o conteúdo a ser estudado e, se necessário, divida o texto em partes. Se você não consegue se concentrar por muito tempo, tendo sempre algum detalhe no ambiente que chama a sua atenção, aposte em técnicas como a pomodoro (25 minutos estudando, 5 minutos de pausa, repetindo 4 vezes até um intervalo maior, de 30 minutos).

8 Reveja o conteúdo

O que foi estudado hoje, porém mal compreendido, pode ser bem absorvido em outro dia, já que diversos fatores interferem no modo como recebemos a informação. Você poderia estar, por exemplo, em um dia de mais estresse ou mais sono e outros dias podem ser mais favoráveis para aprender o mesmo conteúdo.

9 Repita!

Se a intenção é aprender um idioma, por exemplo, a repetição é uma ótima estratégia. Algumas técnicas de mnemônica sugerem que o conteúdo deve ser repetido seis vezes para que o cérebro realmente capte todos os aspectos. Assim, separe o conteúdo do idioma em pequenas partes e, diariamente, estude uma delas, repetindo o quanto achar necessário. O mesmo acontece quando se quer aprender um novo hábito, como um exercício físico. "Todo comportamento é aprendido. Uma nova resposta, para ser instalada, precisa ser

consequenciada adequadamente para então ser mantida e repetida. Mudar hábitos envolve aprender uma nova forma de se comportar na relação com o mundo", destaca a psicóloga Mariana Marco. A técnica da repetição é válida também para memorizar o conteúdo.

10 Organize o ambiente

Quanto mais bagunça, mais distração e mais perda de tempo para encontrar um objeto, um livro, até mesmo uma vídeo aula caso a bagunça esteja no seu computador. Portanto, sempre que puder, tire um tempo para limpar e arrumar o ambiente onde costuma estudar ou trabalhar. A organização também dá um refresco para a memória - é mais difícil se recordar de onde deixou algo no meio da bagunça, certo?

11 Não desista

Raramente alguém nunca tirou uma nota baixa na escola. Portanto, se realmente quiser melhorar seu desempenho, manter-se motivado é fundamental. "Retomar as provas/atividades e corrigi-las, aprendendo de verdade com os erros, é muito importante: aprendemos muito quando erramos e fazemos a refação como forma de instrumento de aprendizagem", ressalta a professora Laís Bonfietti.

12 Faça discussões em grupo

Reúna pessoas interessadas em aprender um mesmo conteúdo e discuta sobre ele, levando à reunião informações extras. Cada um terá algo com o que colaborar, uma vez que o aprendizado pode ter se dado de diferentes formas para cada pessoa.

13 Primeiro, relaxe

Perceba se há ansiedade, irritação ou tristeza nos momentos em que tenta aprender algo. Se a resposta é sim, comece com técnicas de relaxamento, como respiração e meditação e só então se dedique aos estudos.

14 Faça uma autoavaliação

Ao final do estudo, faça perguntas a si próprio sobre o conteúdo e anote tudo o que não conseguiu entender no dia, para ser revisto no dia seguinte. Se o aprendizado é prático, observe o objeto criado e anote os pontos que podem ser melhorados, para tentar novamente em outras oportunidades.

15 Mexa-se

Antes de começar a estudar, levante-se, alongue-se, beba água, respire fundo. Mexer-se, principalmente após um longo período em repouso, pode ajudar a oxigenar o cérebro e melhorar o processo de estudo. Praticar um exercício regularmente, pelo menos três vezes por semana, também vai ajudar nas funções cognitivas.

16 Mantenha a frequência

Tentar aprender algo hoje, não conseguir, e tentar novamente só depois de um mês pode não trazer os resultados desejados. Para ativar o cérebro e ir absorvendo informações cada vez mais complexas, é necessário manter uma regularidade na aprendizagem. Pense, por exemplo, em um movimento da atividade física, como pular corda. Há quem não consiga passar a corda embaixo dos pés sem tropeçar várias vezes. Se esse movimento não for treinado com frequência, dificilmente a pessoa vai melhorá-lo.



17 Leia

Mas leia por prazer, também. De vez em quando, troque o conteúdo obrigatório por algo que você quer ler por vontade própria. A leitura sempre auxilia novos aprendizados, pois fornece um vocabulário mais extenso, exercita a atenção e a reflexão.

18 Encontre sua motivação

Para aprender melhor, é necessário entender o porquê de estar estudando ou praticando tal coisa. Se está fazendo um curso de pós-graduação, pense nos seus objetivos a longo prazo e dedique-se a eles. Se está tentando aprender matemática, pense em quais facilidades terá no seu dia a dia. Saiba por que o conteúdo é importante, para que ele serve e quais benefícios trará para a sua vida.

19 Pense positivo

Dizer "não consigo" pode apertar um botãozinho no seu cérebro que impede de realmente aprender o que está por vir. Assim, acredite em si próprio e troque a frase por "vou tentar". E, se não conseguir, as tentativas não se esgotarão, certo?

20 Visualize o conteúdo de forma ampla

Sabe naqueles filmes em que o detetive coloca informações como mapas e fotos em um quadro e interliga-as? Ou quando um gênio consegue encontrar a solução de um problema matemático na lousa, mas nunca no papel? É que deixar todas as informações à vista pode fazer com que você se atente a algo que já esqueceu ao focar em outra coisa. Por isso, pode tentar usar lousas, quadros ou até mesmo uma folha de cartolina presa na parede com papéis autocolantes.

GAMES NAS ESCOLAS

Se por um lado o excesso de jogos eletrônicos pode atrapalhar o estudo das crianças, por outro há jogos sendo desenvolvidos com o intuito de favorecer a aprendizagem. A mesa digital PlayTable, por exemplo, está presente em mais de mil escolas no Brasil e conta com jogos para alfabetização, criados a partir do Método das Boquinhas, da fonoaudióloga e psicopedagoga Renata Jardini. "Os games trazem inúmeros benefícios. As crianças se motivam muito com a tecnologia, por conta da interatividade e do apelo visual, além dos sons. Isso mexe com o cérebro de uma maneira positiva, com estímulo multissensorial e maior poder de concentração. A parte frontal do cérebro acaba ficando mais ativa com esse tipo de recurso", destaca. Ela explica que é necessária a mediação de um profissional e a escolha do jogo de acordo com a necessidade de cada aluno.Os jogos podem, inclusive, ser usados em sessões de fonoaudiologia. A PlayTable é digital, interativa e multidisciplinar, podendo ser usada por crianças a partir dos três anos de idade. Os jogos são criados com base nas matrizes curriculares e desenvolvem habilidades cognitivas e de coordenação motora, além de conteúdos como alfabetização, matemática, ciências, artes, história, entre outros.

A estrutura é segura e simples, o que permite que as próprias crianças façam o uso do equipamento sem a necessidade da intervenção de adultos. Graças à tecnologia empregada no produto, ele é recomendado para utilização em programas de inclusão com crianças com dificuldades psíquicas e motoras.

CONSULTORIA Heloisa Santos, psicopedagoga; Laís Bonfietti, professora do ensino fundamental; Mariana Marco, psicóloga

Retornar ao índice

Saiba mais!

Livros que têm o aprendizado e a inteligência emocional como tema principal para ter na estante



COLEÇÃO HABILIDADES PARA A VIDA
Carmem Neufeld, Isabela Maria Ferreira, Juliana Maltoni
Editora Sinopsys
As habilidades para a vida, conhecidas no campo da psicologia como HV´s, são consideradas fundamentais para desenvolver nas crianças comportamentos adaptativos e positivos que permitem que elas lidem de maneira mais eficaz com as demandas e os desafios da vida cotidiana. Essas habilidades contribuem para a competência psicossocial, auxiliando na interação e no envolvimento com outras pessoas e, consequentemente, no bem-estar das pessoas. O tema é foco da coleção com seis livros.



TRANSTORNOS DA APRENDIZAGEM - ABORDAGEM NEUROBIOLÓGICA E MULTIDISCIPLINAR
Newra Tellechea Rotta, Lygia Ohlweiler, Rudimar dos Santos Riesgo
Editora Artmed
O livro consiste em uma coletânea de várias artigos sobre os Transtornos de Aprendizagem. A maior parte deles foi escrito por médicos neurologistas e psiquiatras, alguns por psicólogos e pedagogos e, por isso, possui linguagem mais técnica, contudo os autores buscaram fazer simplificações para que os leitores leigos conseguissem compreender o essencial. Busca-se discutir como andam as pesquisas sobre as disfunções neuronais que são responsáveis pelo surgimento da Dislexia e da Discalculia, dentre outras dificuldades.



Imagens: Reprodução

COMO APRENDER MELHOR: MÉTODOS INFALÍVEIS PARA ALCANÇAR RESULTADOS NA HORA DE ESTUDAR
Eduardo Valladares
eBook Kindle
O livro é voltado para quem sempre quis entender que estudar pode ser fácil, simples e divertido. A grande questão é que precisamos saber como. Indicado para alunos, pais de alunos, universitários, candidatos a universitários, trabalhadores, professores, para ajudar a encontrar uma melhor maneira de aprender. O objetivo é poder ajudar não só estudantes, mas também professores de todas as áreas.

Retornar ao índice

Segredos da Mente - Cérebro e Aprendizagem - Ano 3, nº 5 - 2018

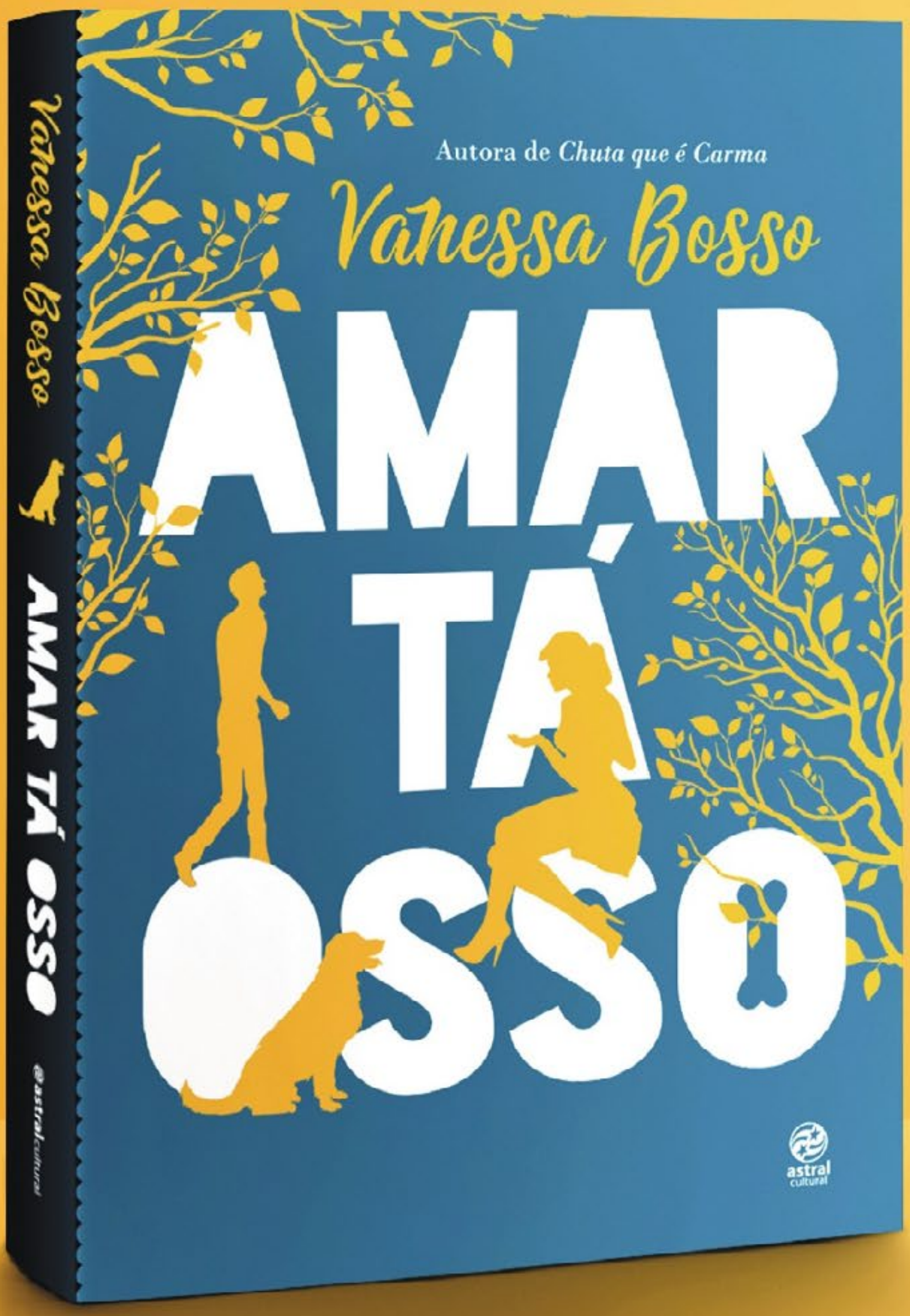
Editora-chefe Viviane Campos **Editor** Ricardo Piccinato **Redação** Marisa Sei **Design** Zu Fernandes (Editora-chefe) e Josemara Nascimento **Tratamento de imagem** Edson Iukawa (Editor especial), Karolina Schezar e Pamela Raul (estagiárias) **Imagens** Getty Images e Shutterstock Images **Grupo Editorial**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

alto astral editora

©2018 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

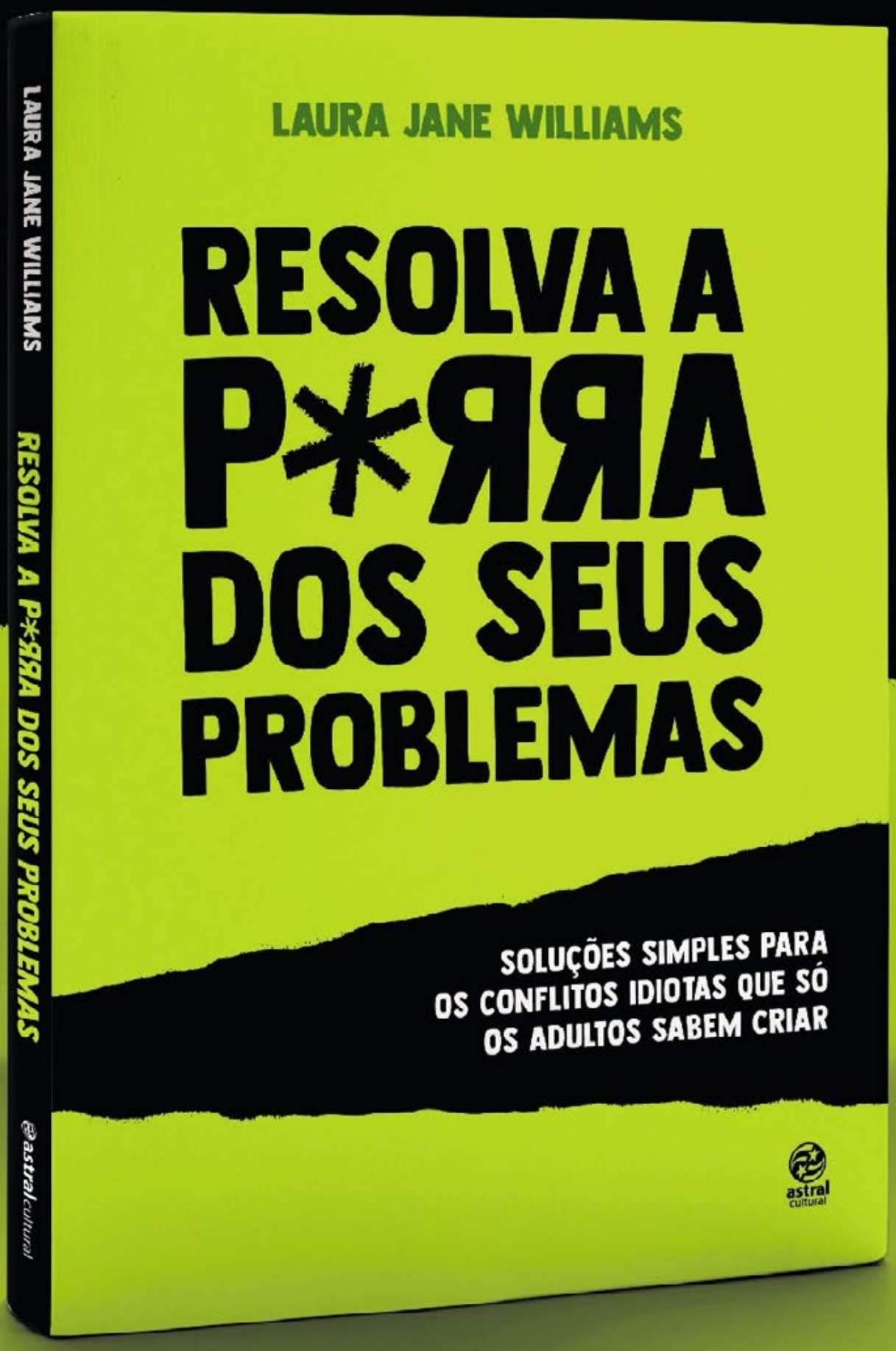
PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvino Brasolotto Junior **DIRETOR DE REDAÇÃO** Sandro Paveloski **EDITORIAL Gerente** Mara De Santi **PUBLICIDADE Gerente** Samantha Pestana **E-mail** publicidade@astral.com.br **MARKETING Gerente** Flaviana 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.astralshopping.com.br **E-mail** contato@astralshopping.com.br **ANUNCIE E-mail** publicidade@astral.com.br **Fone** (11) 3048-2900

Já nas Livrarias!



astral cultural

JÁ NAS LIVRARIAS!



astral cultural