

PRODUTIVIDADE



10 TÉCNICAS PARA SE CONCENTRAR

De mascar chiclete a beber água — saiba como manter a atenção mesmo quando seu cérebro diz que é hora de ignorar as tarefas

Colaborou Tamires Vitorio

“**R**epetir monotonamente alguma palavra comum, até que o som, à força da repetição frequente, cessasse de representar ao espírito a menor ideia, qualquer que fosse.” A situação descrita por Edgar Allan Poe em 1835 no conto *Berenice* simboliza o que os psicólogos modernos chamam de “saciedade semântica” — aquela sensação de ler, ler e nada fazer sentido.

Isso ocorre porque, ao reproduzirmos uma expressão diversas vezes, o cérebro para de conectar a palavra à imagem que ela representa. “Quando repetimos algo, o estímulo fica menos potente”, afirma Rosa Almeida, psicóloga e especialista em emoções e comportamento da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. O mesmo acontece com os odores. Quando alguém entra num local pela primeira vez, sente o cheiro do aromatizador de ambiente e até do desinfetante usado na limpeza, mas quem está inserido nesse contexto diariamente ignora tais fragrâncias. “A rotina faz com que as coisas a que estamos habituados percam o sentido”, diz Aristides Brito, neurocientista e professor na Universidade Santa Cecília, em Santos (SP).

As saciedades semântica e olfativa não são os únicos males dos comportamentos padronizados. Há ainda a adaptação sensorial. Deixamos de perceber os sapatos um tempo depois de calçá-los e passamos a enxergar após alguns minutos na escuridão. Isso acontece porque o cérebro se molda a determinadas situações para evitar que o sistema nervoso se desgaste com muitos estímulos. Resultado: mal vemos, mal ouvimos, mal pensamos. Ficamos bitolados.

O risco de cometer erros aumenta. Por isso, VOCÊ S/A reuniu dicas para manter a concentração.

Como não ficar bitolado

As táticas para evitar que a mente sofra uma pane quando você mais precisa dela



1. Programe com antecedência

O cronograma do dia não deve ser feito logo que você acorda nem na noite anterior, mas, sim, três dias antes. Dessa forma, dá tempo de fazer as alterações, caso necessário. "É importante antecipar suas atividades. Se você deixa tudo para a última hora, será prejudicado por causa do prazo, e também sentirá a pressão do tempo", afirma o consultor Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo.

2. Evite múltiplas tarefas

Fazer várias coisas ao mesmo tempo é um problema: gastamos minutos preciosos na retomada de tarefas interrompidas e acabamos não nos concentrando em nada. Isso leva o cérebro a causar desligamentos, para evitar a sobrecarga. De acordo com um estudo da Universidade de Utah, nos Estados Unidos, apenas 2,5% das pessoas conseguem se dar bem com esse malabarismo de funções.

3. Parcele as atividades

Em vez de fazer uma demanda longa de uma vez, divida-a de forma que cada etapa dure até 50 minutos. Segundo a neurociência, depois desse período aumenta o risco de a mente saturar. A técnica do pomodoro sugere que você divida o trabalho em períodos de 25 minutos separados por intervalos de relaxamento de 5 minutos.

4. Masque chiclete ou boceje

Pesquisadores da Universidade de Cardiff e Bournemouth, na Inglaterra, analisaram o desempenho de dois grupos enquanto realizavam suas tarefas. O que mascava chiclete apresentou melhor concentração nas atividades longas em relação àquele sem a goma. Isso acontece porque a mastigação aumenta o fluxo de oxigênio e de sangue nas regiões cerebrais responsáveis pela atenção, o que melhora a atividade neurológica e reduz o estresse. Abrir a boca de sono também ajuda. "Bocejar faz com que os músculos faciais se alonguem e ativa áreas do hipotálamo, responsável por controlar a temperatura do cérebro", diz Aristides, da Universidade Santa Cecília.

5. Quebre a rotina

Trabalhos cansativos exigem criatividade. A melhor forma para não ficar bitolado é buscar jeitos diferentes de realizar a atividade, seja uma mudança de ambiente, seja uma alteração da ordem em que aquilo é executado. "É importante fazer tudo de outro jeito para que o cérebro não se habitue. Nós somos condicionados a fazer as coisas da mesma maneira por economia do sistema, mas isso é ruim no longo prazo", diz Rosa, da UFRGS.

6. Treine sua mente

Além dos jogos tradicionais, como xadrez, caça-palavras e sudoku, alguns aplicativos seguem essa linha e auxiliam na melhora de foco. Entre eles estão o Lumosity, o Elevate e o Eidetic.



7. **Faça pausas**

Descansos são necessários quando a tarefa ocupa muitas horas do seu dia. O ideal é fazer uma pausa a cada 60 minutos. Parar para tomar café ou se levantar para buscar água já ajuda. Isso reajusta os níveis de glicose no corpo, que abaixam conforme a concentração. Quando nem mesmo as paradas curtas funcionam, é melhor, se possível, deixar a tarefa de lado por um tempo.

8. **Alimente-se bem**

Alguns alimentos facilitam as

funções cognitivas porque aumentam a quantidade de oxigênio no cérebro. "Castanhas, amêndoas e nozes evitam o desligamento", diz Daniel Burd, CEO da Call Daniel, empresa focada em produtividade. Arroz, aveia e chocolate amargo em pequenas doses também dão aquele reforço à mente.

9. **Beba água**

Um estudo feito pela Universidade do Leste de Londres comprovou que tomar água aumenta o foco em

até 14% — além de fazer bem para a pele. O ideal é beber no mínimo 2,5 litros do líquido por dia.

10. **Mude de assunto**

Seu cérebro desligou. Você fez a pausa, tomou água, comeu castanha. Mas, assim que voltou para sua mesa, as coisas continuam não fazendo sentido. Quando situações como essa acontecem, é preciso mudar totalmente a atividade — nem que seja ler sobre outro assunto.

Mapa da mente

Saiba quais áreas do cérebro são responsáveis pela atenção e o que acontece quando nos habituamos a um estímulo

Hemisfério esquerdo

Hemisfério direito

CÓRTEX PRÉ-FRONTAL

Responsável por: consciência e concentração intencional

CÓRTEX PARIETAL POSTERIOR

Responsável por: atenção espacial e memória visual, associado a matemática e cálculos

CÓRTEX PRÉ-FRONTAL

Responsável por: consciência e concentração intencional

SUBSTÂNCIA RETICULAR ATIVADORA ASCENDENTE (SARA)

Responsável por: ciclos do sono e definição de quais estímulos são relevantes

GIRO FUSIFORME (REGIÃO BASAL)

Responsável por: reconhecer rostos, corpos e palavras e processar informações sobre cores

SUBSTÂNCIA RETICULAR ATIVADORA ASCENDENTE (SARA)

Responsável por: ciclos do sono e definição de quais estímulos são relevantes

Quando realizamos uma atividade repetidas vezes, **o cérebro desativa a área pré-frontal**, que cuida da nossa consciência. Essa parte funciona como um disco rígido com pouca capacidade, então precisa liberar espaço para tarefas mais importantes. A cabeça entra no modo "memória de trabalho" — o piloto automático. Quando algo novo acontece, o lobo pré-frontal volta à ativa. Esse mecanismo funciona o tempo todo, inconscientemente. ☼