

SEMEANDO MUDANÇAS

Ano XXIV nº 01

1º trimestre/2018

gdtasme@rioeduca.net



Gerência de Desenvolvimento e Treinamento Técnico-Administrativo - E/SUBE/EPF/GDTA

E/SUBE/EPF/GDTA
Iniciando na Valorização do Desidioso



Editorial

Iniciamos mais um ciclo... novas metas, novos sonhos, novas realizações.

A primeira publicação do Semeando Mudanças de 2018 propõe:

Vamos colocar o cérebro em ação? A Neurociência tem como um dos objetos de estudo os fatores que envolvem o processo de aprendizagem, a busca da compreensão das emoções humanas e de seu impacto no bem estar das pessoas. A matéria publicada pela Revista Nexialistas apresenta a Dr^a Marina Von Zuben de Arruda Camargo, Mestre em Neurociência e Comportamento, abordando os diversos aspectos desse processo.

Os textos "Ação e Procrastinação. Você Também Procrastina?" e "Como Ser Mais Produtivo?", disponibilizados pela Inédita - Neurociência para Todos, mais uma vez nos mostram a contribuição da Neurociência na compreensão do porquê fazemos tantos planos e não conseguimos cumprir, além de nos fazer entender que hábitos saudáveis e produtores podem aumentar a sua produtividade.

Encerrando esta edição, a Equipe da E/SUBE/EPF/GDTA homenageia a todas as mulheres, com o Cordel de Bráulio Bessa. Desejamos a todos uma boa leitura e que 2018 seja um ano de muito aprendizado e resultados positivos!

*"Só eu sei cada passo por mim dado
nessa estrada esburacada que é a vida,
passei coisas que até mesmo Deus duvida,
fiquei triste, capiongo, aperreado,
porém nunca me senti desmotivado,
me agarrava sempre numa mão amiga,
e de forças minha alma era munida
pois do céu a voz de Deus dizia assim:
-Suba o queixo, meta os pés, confie em mim,
vá pra luta que eu cuido das feridas."*

(Bráulio Bessa)

Equipe da E/SUBE/EPF/GDTA
(21) 2976-2131 ou (21) 2976-2079
gdtasme@rioeduca.net

Rua Afonso Cavalcanti, nº 455 - sala 155 - bloco I - CASS
Cidade Nova - Rio de Janeiro - RJ



1 - NEUROCIÊNCIA

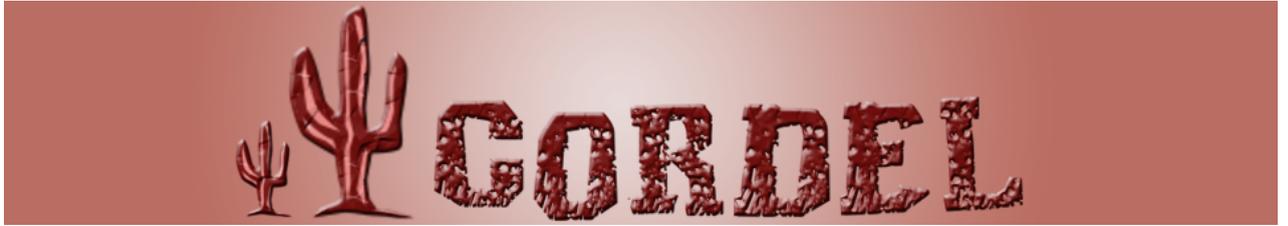
- 1.1 - Linguagem
- 1.2 - A Importância da memória
- 1.3 - Sono e emoções



2- AÇÃO E PROCRASTINAÇÃO. VOCÊ TAMBÉM PROCRASTINA?



3- COMO SER MAIS PRODUTIVO?



4- CORDEL DE BRAULIO BESSA

[Topo](#)

Neurociência

Revista Nexialistas
Edição 8 – Ano 2. Jan - fev/2018

Quanto mais exercitamos nosso cérebro e o expomos a situações novas, maiores e melhores serão suas respostas e mais rápido vamos aprender. Então vamos colocar o cérebro em ação! Aprender é o resultado da interação entre o cérebro e o ambiente. Parece simples, mas não é. A aprendizagem envolve inúmeros fatores para que possa ocorrer de forma adequada. E esse elaborado processo é um dos objetos de estudos da neurociência.

A aprendizagem é o processo por meio do qual as pessoas adquirem informações, habilidades, comportamentos e valores, a partir de suas experiências. "O cérebro é o órgão responsável pela aprendizagem, o que significa dizer que, enquanto temos novas experiências, o processamento dessas informações gera mudanças em nossos circuitos neurais, provocando reorganizações da estrutura cerebral, resultando em novos comportamentos", explica a neuropsicóloga, Mestre em Neurociência e Comportamento pelo Departamento de Psicologia Experimental do Instituto de Psicologia da USP e Doutoranda em Psiquiatria, Marina von Zuben de Arruda Camargo.

O verdadeiro desafio de quem se propõe a ensinar é encontrar a melhor forma de viabilizar o funcionamento ideal desses circuitos neurais, provocando aprendizado. Da mesma forma, ao aprender cabe buscar maneiras de estudar e refletir que favoreçam seu próprio aprendizado e registro das informações.

"Nessa reorganização criam-se novas conexões entre os neurônios, o que proporciona a uma comunicação entre áreas cerebrais diferentes. Além disso, a plasticidade pode promover o aumento da velocidade de comunicação entre esses neurônios, otimizando o processamento de informações. Estudos demonstraram que duas horas de repetição de algumas tarefas podem gerar a criação de novas conexões quer você esteja realizando a tarefa, pensando em realizá-la, dando ou recebendo feedbacks a respeito da tarefa", explica a especialista.

Embora nem todas as tarefas causem exatamente o mesmo efeito sob o mesmo número de horas de repetição, esses resultados significam que a aprendizagem pode levar à ocorrência de modificações estruturais no cérebro, sendo assim, quanto mais se exercita o cérebro e o expomos a situações novas, maiores e melhores serão suas respostas.



[Topo](#)

Linguagem

Marina destaca que a linguagem é outra importante ferramenta do processo de aprendizagem. Utilizamos a linguagem para transmitir e interpretar informações, apoiando nossa experiência em palavras, números e seus significados, de maneira que o significado das palavras contribui para a construção do significado da experiência. Quando buscamos compreender algo ou conhecer algo novo, usamos fragmentos de linguagem para armazenar temporariamente os resultados desse processamento mental ou para recuperar pedaços de dados armazenados anteriormente. "Sendo assim, o domínio da língua e de seus usos (formal, coloquial, etc) pode contribuir não apenas para a compreensão racional do que se diz, mas para que o aprendiz possa se apropriar daquele conteúdo, dominando-o completamente e dispondo dele para desempenhar suas ações futuras. Aquele que se propõe a ensinar, cabe adequar a língua ao contexto e à realidade do aprendiz, permitindo que o conhecimento possa ser verdadeiramente compreendido e absorvido", explica a especialista em Neurociência.

É importante destacar que a linguagem funciona como um auxiliar do processo central de aprendizagem, não como um meio de pensamento. Nosso vasto armazém de conhecimento não é expresso nas palavras e orações em que aprendemos os fatos. Por exemplo, quando tentamos nos lembrar de algo que aprendemos, podemos perceber que não nos lembramos das palavras exatas que lemos ou ouvimos, mas sim de seu significado. O mesmo acontece quando recordamos um filme ou história, não nos lembramos das palavras exatas ou de detalhes específicos das cenas, a não ser que elas guardem em si um significado essencial para a compreensão do significado da história.

As histórias são ótimas para aprender porque possuem padrões, engajamento, relacionamentos, emoção e significado. As palavras apenas transmitem esses elementos importantes. "O que fica armazenado em seu cérebro é uma rede de proposições, imagens, sons e padrões semelhantes aos que estavam lá antes.

Sendo assim, o uso de situações práticas, a contextualização dos conteúdos de maneira a permitir ao aprendiz que ele crie conexões entre as informações e a sua vida prática favorecem sensivelmente a aprendizagem", explica Marina.

Durante a aprendizagem, relacionamos o conteúdo atual com aquele previamente armazenado e preenchido de significados decorrentes de nossas experiências anteriores. Nesse sentido, quanto mais diversificadas forem as nossas experiências, quanto maior o repertório de informações armazenadas, mais facilmente extraímos da experiência nova conteúdos e significados que nos façam sentido, contribuindo para a aprendizagem e memorização.

Considerada um dos aspectos da aprendizagem, a consolidação da memória é o processo de transferência de informações ao longo do tempo e por meio da repetição, para a memória de longo prazo. A consolidação requer tempo entre as sessões de aprendizagem: informações que são armazenadas permanentemente sofrem constantes mudanças conforme as memórias são reprocessadas e consolidadas. Por esta razão, dois períodos de estudo de quatro horas promovem melhor aprendizagem do que oito horas consecutivas, o que revela a importância de se criar estratégias de aprendizagem que incluam períodos de descanso para que as informações aprendidas possam ser armazenadas de maneira sólida.



[Topo](#)

A importância da memória

"Podemos afirmar que somos aquilo que recordamos, literalmente (...). O acervo de nossas memórias faz com que cada um de nós seja o que é, com que sejamos, cada um, um indivíduo, um ser para o qual não existe outro idêntico".

Nesse texto do livro Memória, Ivan Izquierdo ressalta a importância dos processos de memória para a constituição das pessoas enquanto indivíduos, dotados de características únicas. "Somos o que somos graças à nossa capacidade de recordarmos nossa própria história e usar dessas informações para nos comportarmos diante de situações novas: uma experiência que se assemelhe a outra anterior que tenha sido prazerosa, nos fará desejá-la e nos colocarmos mais abertos e disponíveis para vivenciá-la. Já aquela que nos remeta a um episódio traumático ou desagradável, nos fará nos esquivarmos e evitarmos a todo custo reviver o incômodo anterior", explica a neuropsicóloga, Mestre em Neurociência e Comportamento pelo Departamento de Psicologia Experimental do Instituto de Psicologia da USP e Doutoranda em Psiquiatria, Marina von Zuben de Arruda Camargo.

É também a memória que nos proporciona o senso de continuidade que temos em relação a quem somos e o mundo que nos cerca: é porque nos lembramos do que aconteceu há alguns anos, meses ou horas que somos capazes de estabelecer relações entre esses eventos e experiências atuais, dando sentido a eles e moldando nossos comportamentos.

A memória não é um fenômeno único e envolve muitos componentes em regiões diferentes do cérebro conectadas entre si, constituindo uma rede complexa de fluxo de informações que envolvem milhares de células. Quando somos expostos a uma experiência pela primeira vez, o conjunto de informações que a compõe pode se consolidar como um registro robusto e perene ou durar apenas alguns poucos segundos e desaparecer após esse período.

Parte do que determina se essas informações serão armazenadas de maneira duradoura ou temporária diz respeito à maneira como acessamos essa informação. Sendo assim, quando aprendemos algo novo, a maneira como esse processo de aprendizagem se dá pode interferir positiva ou negativamente em nossa capacidade de manter um registro dessa informação para utilizá-la quando for necessário.



[Topo](#)

Sono e emoções

O sono é também importante fator de contribuição para a consolidação da memória. Ele provoca alterações no padrão das ondas cerebrais, momento em que as informações passarão da memória de curto prazo para a de longo prazo. Além disso, o sono tem função reparadora: a privação de sono interrompe e corrompe a consolidação da memória.

Outro importante elemento para favorecer a aprendizagem e a memória diz respeito às emoções. As emoções exercem influência substancial sobre os processos cognitivos humanos, incluindo a percepção, atenção, aprendizagem, memória, raciocínio e solução de problemas. "As emoções têm uma influência especialmente importante sobre a atenção, modulando a capacidade que temos de selecionar estímulos alvo em meio às distrações, bem como interferindo em nossas ações e comportamentos. Este controle da atenção está intimamente relacionado aos processos de aprendizagem, já que pode interferir na capacidade da pessoa de dirigir sua atenção a informações verdadeiramente relevantes", esclarece a especialista.

Estudos atuais em neurociências já estabeleceram uma relação direta entre os sistemas de recompensa e medo na aprendizagem, estando o primeiro relacionado ao reforço da aprendizagem e o segundo ao bloqueio dessa capacidade. Além disso, outras pesquisas demonstraram que a resposta emocional subsequente a uma aprendizagem pode interferir na força da memória desse evento e sua retenção.

A motivação para a aprendizagem também diz respeito ao engajamento emocional do aprendiz com a proposta de aprendizagem. Cabe a quem se propõe a ensinar explorar aspectos que favoreçam ou inibam a aprendizagem, buscando criar um ambiente motivador, avaliando todos os fatores que possam interferir negativamente neste processo, visando neutralizá-los.

Quando se trata da aprendizagem, o acúmulo de experiências pessoais e profissionais contribui para a constituição de um repertório robusto de informações e saberes. Como indivíduos maduros, esse repertório permite que as pessoas abandonem uma postura dependente de guias e orientações para uma autodirigida e confiante, que dispõe de recursos suficientes para a aprendizagem e a busca do novo. Neste sentido, a melhor maneira de proporcionar a aprendizagem é a aprendizagem em si! Quanto mais se aprende, mais apto se está a aprender, mais rico é o repertório adquirido e mais ferramentas se possui para aprender.

[Topo](#)

AÇÃO E PROCRASTINAÇÃO VOCÊ TAMBÉM PROCRASTINA?



"Amanhã eu começo!": a diferença entre ação e procrastinação.

Por que procrastinamos tanto? Por que empurramos uma tarefa com a barriga até o limite? A Neurociência mostra como evitar a procrastinação.

Você já deve ter se pego dizendo essa frase milhões de vezes: "Amanhã eu começo". Pode ser para começar um trabalho difícil, aquela tarefa chatinha que você precisa realizar ou até pra iniciar uma dieta. Você sabe exatamente o que tem que ser feito, muitas vezes até se programa com antecedência, põe na agenda, no alarme do celular, mas quando chega na hora... Não faz! A boca escorrega, sem querer, pra um pedaço de bolo de chocolate trufado. O tempo escorrega pra uma olhadinha no Facebook, pra checar as mensagens do WhatsApp, pra trocar uma ideia com um colega, pra fazer outro trabalho... Quando vê, o tempo passou... : O!!! E você só empurrou a tarefa com a barriga! (Ou, no caso da dieta, só aumentou a sua barriga!). Mas, afinal, por que procrastinamos?

Às vezes parece que a gente não manda na gente, não é? Fazemos tantos planos e não conseguimos cumprir. E aí dá aquela sensação de derrota, vem a culpa, o desânimo. Mas o fato é que, na verdade, não é que a gente não mande na gente, mas o cérebro que tem um funcionamento 2 em 1. O que isso quer dizer? Ele é movido por dois sistemas que atuam bem juntinhos, entrelaçados, e temos pouco controle sobre quando um ou outro entra em ação. O fato é que um deles age de forma consciente e o outro não, e aí a sensação de que não mandamos em nós mesmos.

Emoção e razão

A neurociência explica que o primeiro sistema é o chamado límbico, que é emocional, e o segundo sistema é o mais racional e cognitivo, controlado pelo Córtex Pré-Frontal (que fica no cérebro bem na região da nossa testa). O sistema 1 age muuuito rápido, atua mais no presente, com respostas imediatas. Ele é movido pelo momento, pelas sensações que captamos do ambiente e provoca reações fortes. É ele o responsável pelas atitudes impulsivas, manifestações de raiva, euforia ou pelo ataque à caixa de bombons. Ele quer recompensas imediatas. O segundo é beeeem mais lento, ele atua no planejamento, em organizar ações no futuro, é o responsável pelo controle das emoções e também dessas vontades súbitas. Mas o problema é que ele é mais devagar, quando ele chega, o outro sistema já fez você devorar um pedaço de torta, abrir a caixa de e-mails pra uma mensagem, sair pro cafezinho... E aí só resta sentir culpa.

"Eu procrastino..."

... tu procrastinas, ele procrastina... Sua mãe, seu colega, seu vizinho também. É, claro, que uns mais, outros menos. Procrastinar é deixar tarefas importantes para amanhã, substituindo-as por outras sem importância ou mais prazerosas. Oscar Wilde, escritor irlandês e convicto procrastinador, dizia: "Nunca deixo pra amanhã o que posso fazer depois de amanhã". Mas por que tanta gente procrastina nos dias de hoje?

Alerta de procrastinação

O pesquisador Ernesto Reuben, da Columbia University, descobriu que pessoas operando em estado de alerta são os piores procrastinadores, mesmo quando há dinheiro envolvido e podem deixar de ganhá-lo com a prorrogação da tarefa. Isso porque, o estado de alerta nos faz agir muito mais pelo sistema 1 (emocional) que pelo sistema 2 (racional). E, nos dias de hoje, com as novas tecnologias, o excesso de atividades, o agir simultaneamente em várias tarefas, a enxurrada de distrações, atualizações e lembretes que aparecem no celular, tudo isso faz com que estejamos sempre com a sensação de urgência, assim agimos pela emoção e procrastinamos! Estresse faz procrastinar!

Custos da procrastinação

Segundo Piers Steel, um dos mais famosos pesquisadores sobre o assunto, a procrastinação tem dois altos custos. O mais óbvio deles é a queda de produtividade, que implica em menos promoções no trabalho, menos dinheiro, menor performance, piores empregos, menor qualidade de vida. Mas o maior custo, este não tão óbvio e considerado o mais prejudicial pelo pesquisador, é que a procrastinação rouba o prazer de viver o presente. "Agora mesmo está um dia lindo, eu sei que tem crianças brincando lá fora e suas mentes estão focadas na brincadeira, estão completamente absortas no prazer dela. Você pode voltar para a sua infância e lembrar quando você não tinha nada que pensar sobre o dia seguinte e podia ficar totalmente absorto no prazer daquele momento. Isso é o que a procrastinação rouba de você", diz Steel.

Martelando a mente

O grande problema da procrastinação é que, apesar de você deixar a tarefa pra depois, ela não sai da sua mente. Você faz outras coisas, mas a tarefa fica te incomodando o tempo todo, martelando sua mente, angustiando, dando a sensação de impotência. Você não faz a tarefa, mas também não se permite viver plenamente o presente, você conversa com o colega, mas fica a culpa então não se entrega ao momento, você entra no Facebook, mas isso gera um incômodo e fica com a sensação de que está fazendo algo errado. Isso causa uma enorme ansiedade e pode ser bastante prejudicial à saúde. Quando se está procrastinando, não se consegue aproveitar o presente e vivê-lo por inteiro.

"Mas por que eu procrastino?"

Fadiga, frustração, falta de motivação, rebeldia, dificuldade para executar tarefas complexas, estresse e até perfeccionismo. Por exemplo, quando estamos cansados, o cérebro tende a querer tomar o caminho mais fácil e procrastinamos a tarefa mais complexa. Às vezes, procrastinamos por que queremos fazer tão perfeito que dá muito trabalho, e aí parece complexo demais e fica difícil começar. A ironia do perfeccionismo é que a vontade de acertar é tão grande que pode acabar inibindo a ação por medo do erro, fazendo procrastinar sucessivamente.

Motivos não tão óbvios

As razões pelas quais procrastinamos nem sempre são tão óbvias. A neurocientista Carla Tieppo explica (saiba mais no vídeo [Love Live Neurociência – Procrastinação](#)) que muitas vezes procrastinamos por uma carência inconsciente de atenção. "Se você for visto no seu trabalho como extremamente atarefado, atribulado, isso vai te trazer inconscientemente recompensas, isso vai fazer com que as pessoas tenham empatia por você", explica. Ela diz que, às vezes, nos colocamos em maus lençóis para usar essa situação como forma de obter algum grau de reconhecimento. O nosso cérebro é bastante complexo e as razões de procrastinarmos também.

Driblando a procrastinação

Timothy Pychyl, pesquisador do departamento de psicologia da Carleton University, no Canadá, dá dicas para driblar a procrastinação.

- 1- Quebre as metas em metas menores.** Coisas grandes pertencem ao futuro, assustam e são difíceis de ser concretizadas.
- 2- Pense no próximo passo executável.** A ideia é pensar: "se eu fosse fazer isso, qual seria o primeiro passo que eu posso fazer agora?"
- 3- Tente controlar as interferências do ambiente.** O ambiente interfere na procrastinação, então afaste os distratores. Não ligue a televisão, deixe o celular em modo avião, procure um local em que outras pessoas não o interrompam.
- 4- Construa um planejamento do dia.** Crie a rotina matinal de fazer o planejamento do dia e siga-o à risca.
- 5- Recompense-se!** Crie pequenas recompensas para as suas pequenas vitórias. "Se eu conseguir escrever 10 páginas, vou tomar um sorvete ou gastar 10 minutos vendo vídeos na internet".
- 6- Comece!** Quando você faz algum progresso, isso fará a diferença na sua motivação, mudando a percepção sobre a sua tarefa e sobre si mesmo.

A hora é agora!

De acordo com Carla Tieppo, "o desafio não está no futuro, em planejar aquilo que você vai fazer, o desafio está no presente, em menos de um segundo, no momento em que você provoca em si mesmo um momento eruptivo, abrupto, de realizar aquela tarefa que planejou". Para a neurocientista, só existe essa forma de você colocar efetivamente em prática os planos que você determinou. Planejar facilita, mas só conseguirá cumprir se você se mobilizar no presente. A hora da ação é agora!

E aí? Está pronto para iniciar aquela tarefa que vem procrastinando? A hora é agora!



<http://www.ineditacursos.com.br/acao-e-procrastinacao-voce-tambem-procrastina/>

[Topo](#)

COMO SER MAIS PRODUTIVO?

Ter hábitos saudáveis e produtivos, além de entender como o cérebro funciona, pode aumentar a sua produtividade

1- Organize o seu dia

Você pode fazer isso no mesmo dia bem cedinho ou no dia anterior e repassar depois do café da manhã. O importante é que, para ser mais produtivo, você tem que saber o que precisa ser feito e quanto tempo pode perder com cada tarefa. Um planejamento diário ajuda muito nesse sentido, ao listar tudo que necessita fazer, o que é urgente e o que pode esperar, é possível identificar (ou pelo menos ter uma boa ideia) se você dará conta de tudo, se precisará delegar, pedir ajuda, modificar seus planos. Ter um planejamento também ajuda a diminuir a ansiedade, a insegurança de não dar conta e potencializa sua ação. O ideal é ter um planejamento de mais longo prazo – semanal, quinzenal ou mensal – e um planejamento diário.

2 – Planeje atividades desafiadoras para seu período mais produtivo

Não é legal desperdiçar seu período de maior produtividade no dia com atividades banais ou fáceis, como ler e-mails, limpar a caixa de correio etc. Deixe seu melhor período de produção, aquele que você tem mais disposição e consegue ficar mais focado, para atividades que exigem seu esforço, assim terá um melhor desenvolvimento delas. E as tarefas mais simples podem ser realizadas quando você já não está com sua total capacidade. Grande parte das pessoas tem seu período mais produtivo logo após o café da manhã e é comum utilizarem esse tempo para ler e-mails recebidos, ler notícias do dia, o que acaba sendo prejudicial em termos de produtividade. Importante: o período mais produtivo é diferente em cada pessoa.

3 – Quebre as tarefas em pequenos feitos e faça intervalos regulares

O cérebro precisa alternar fases mais ativas e de relaxamento para funcionar melhor. Um grande projeto pode parecer difícil demais de ser colocado em prática, assustador e ativar os centros de dor do nosso cérebro nos tornando mais propensos à [procrastinação](#). Pequenos feitos nos ajudam a enxergar tarefas cumpridas e compreender que estamos no caminho do sucesso, o que dá ao cérebro a sensação de recompensa e nos mantém motivados a finalizar o projeto inteiro. O ideal é fracionar a tarefa em blocos que possam ser realizados em 30 ou 40 minutos de trabalho sem interrupção, um bom tempo para manter o foco e que lhe dará a sensação de dever cumprido ao final da tarefa. Neurocientistas afirmam que 10 minutos de descanso a cada 1 hora ou 40 minutos de trabalho podem aumentar a produtividade. Esse descanso pode ser um alongamento, uma troca de atividade, uma olhada na sua *timeline*, comer alguma coisa, tomar um café, ouvir uma música, entre outras coisas.

4 – Faça uma coisa de cada vez

Esqueça essa história de ser multitarefa para ganhar produtividade. De fato, para o cérebro não existe isso de fazer várias coisas ao mesmo tempo, ele só consegue focar em uma coisa de cada vez. Quando você fica alternando a atenção entre uma coisa e outra, não consegue alta performance em nenhuma delas e perde mais tempo. E tem mais: agir em multitarefas aumenta a produção de cortisol, [hormônio do estresse](#), e de adrenalina, [hormônio da "luta ou fuga"](#), o mesmo que é liberado quando nos sentimos em perigo. Isso pode causar confusão mental, pensamento desconexo e levar a [comportamentos](#) impulsivos e agressivos. Além disso, quando você fica mudando constantemente sua atenção, acostuma o seu cérebro a estar sempre pulando de um estímulo a outro e faz com que ele tenha dificuldades quando precisa manter o foco. No entanto, é preciso ficar atento, pois fazer muitas coisas ao mesmo tempo pode ser viciante, nosso cérebro busca novidade e, cada vez que você checa uma mensagem de WhatsApp ou e-mail, pode sentir uma recompensa por isso, como se tivesse completado uma tarefa, liberando dopamina e dando a falsa ideia de que está sendo produtivo.

5 – Reduza as alternativas

Tomar decisões toma tempo e requer esforço mental. Ficar [tomando decisões](#), fazendo escolhas, elegendo alternativas o tempo todo cansa o cérebro, esgotando-o rapidamente: O que eu faço primeiro? Faço agora ou mais tarde? Que roupa eu coloco? Envio o relatório ou não? Respondo ou não respondo? Qual escolho? A dica é, quando possível, reduzir o número de alternativas em todos os sentidos, desde estabelecer, por exemplo, roupas para trabalhar para não ter que ficar escolhendo, fazer planejamentos, estabelecer processos e deixar a tomada de decisões para coisas realmente importantes.

6 – Durma bem e no mesmo horário

Dormir é fundamental não só para descansar o corpo como para consolidar as memórias do dia. Quando se perde uma noite de sono, é evidente a exaustão mental no dia seguinte e também não há uma consolidação efetiva das memórias. Dormir pouco reduz a capacidade de manter o foco em uma tarefa, dificulta a realização de atividades cognitivas e a aprendizagem, aumenta a sonolência diurna e provoca alterações de humor. Mas, ao contrário do que muitos pensam, o cérebro não para de funcionar durante o sono, é nesse período que ele se vê mais livre dos estímulos externos e tem tempo para consolidar as memórias. Ter uma rotina no horário de dormir e acordar contribui para a manutenção do nosso ritmo biológico, estabelecendo períodos mais fixos de sono e vigília e dando a oportunidade de programar melhor seus momentos mais produtivos.

7 – Coma, hidrate-se e exercite-se

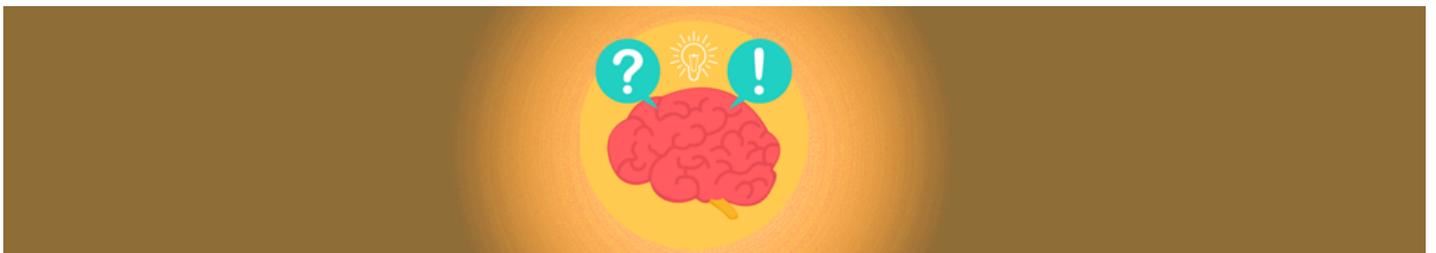
A velha e boa ladainha de ter uma alimentação saudável, beber água e exercitar-se é fundamental para o bom funcionamento do cérebro. O aprendizado, a memória, a concentração podem ser reduzidos por falta de líquido no corpo. Já os exercícios físicos, além de contribuírem para o melhor funcionamento do corpo, reduzem os níveis de stress e ansiedade, melhorando a capacidade de raciocinar mais rapidamente, aumentando os níveis de atenção e até potencializando a memória.

8 – Automatize bons comportamentos

Treinar, treinar e treinar até automatizar um comportamento ou procedimento é uma grande estratégia para aumentar a produtividade. Quando tornamos ações automáticas e não temos que pensar sobre elas para fazer, o cérebro funciona de forma mais eficiente, melhora a atividade e os resultados. Além disso, bons comportamentos automatizados têm maior chance de serem reproduzidos em situações de grande impacto emocional, já que nessas situações não agimos muito racionalmente.

9 – Mindset de crescimento, autoconhecimento e capacidade de se autogerenciar

Estar aberto a aprender sempre, acreditar que é capaz de aprender coisas novas e buscar conhecimentos que auxiliem no seu trabalho e na sua rotina também são fatores essenciais para ter mais produtividade e manter-se atualizado nos dias de hoje em que as coisas se transformam muito rapidamente. Além disso, conhecer suas potências e fraquezas, ter noção dos seus pontos a desenvolver, saber gerenciar suas emoções, seu humor e até sua disposição ajuda a definir os melhores momentos para cada atividade, inclusive para enfrentar situações decisivas, como negociações importantes, fechamento de contratos, entre outros. Esses fatores podem ser fundamentais para ganhar produtividade no dia a dia e obter melhor performance em tudo que você faz. Pronto para começar?



<http://www.ineditacursos.com.br/como-ser-mais-produtivo/#>

[Topo](#)



Que todo dia...

Que todo dia seja dia de você ser bem tratada

Que a peleja da vida lhe faça encorajada
Que a ferida cicatrize
E a dor seja aliviada
Que todo dia seja dia de você ser renovada
De ser mil em uma só, ser talvez reinventada
De ser o que quiser ser sem precisar ser julgada
Mulher, que todo dia seja dia de você ser conquistada
De ouvir palavras doces que lhe deixem embriagada
E no toque mais suave ter a pele arrepiada
Que todo dia seja dia de ter a boca beijada
Que na força da leveza, tenha a cintura abraçada
Para ficar melhor, só falta no cangote ser cheirada
Que todo dia, que todo dia seja dia de tu ser paparicada
De ter o mundo aos seus pés para você ser bajulada
E que não precise festa para você ser festejada
Que todo dia seja dia de tu ser admirada
Pela força, pela garra, pela coragem estampada
De ser verdadeira e justa mesmo sendo injustiçada
Que todo dia seja dia de você ser engraçada
Pois sorrir e fazer rir deixa a alma aliviada
Mas se a tristeza chegar, que tu seja consolada
Que todo dia seja dia de sair pela calçada, de caminhar do seu jeito
Discreto ou com rebolada
De mini saia ou de burca e não ser assediada
Que todo dia seja dia de você ser mais ousada
De amar quem quiser amar e por alguém ser amada
O amor é o melhor transporte para seguir essa jornada
Enfim mulher, que todo dia seja dia de não ter a voz calada
De se alguém ousar calar que essa voz seja elevada
Que todo dia seja o dia da mulher ser RESPEITADA.

Bráulio Bessa

[Topo](#)

PESQUISA DE AVALIAÇÃO