



25 ANOS
Centro Cultural

easify

O QUE É ATENÇÃO?



Aprenda como melhorar a sua!



A atenção é a **habilidade** para escolher e se **concentrar** em um **estímulo relevante**. A atenção é o processo cognitivo que permite escolhermos um estímulo relevante e, em consequência, dar-lhe uma resposta.

Esta **habilidade cognitiva** é muito importante e uma função essencial em nossas vidas cotidianas. Por sorte, a atenção **pode ser exercitada e melhorada com o treinamento** cognitivo adequado.



Tipos de Atenção

A atenção é um processo complexo que usamos em quase todas as nossas atividades cotidianas. Ao longo do tempo, os cientistas e pesquisadores descobriram que a nossa atenção não é um processo individual, mas um grupo de subprocessos da atenção.

EXCITAÇÃO: Faz alusão ao nosso nível de ativação e nível de atenção, estamos cansados ou com energia.

ATENÇÃO FOCADA: Faz alusão à nossa habilidade para focar a atenção em um estímulo.

ATENÇÃO CONSTANTE: A habilidade para se centrar em um estímulo ou atividade durante um período longo de tempo.

ATENÇÃO SELETIVA: A habilidade para se centrar em um estímulo ou atividade na presença de outros estímulos que desviam a atenção.

ATENÇÃO ALTERNADA: A habilidade para alterar a atenção focada entre dois estímulos.

ATENÇÃO DIVIDIDA: A habilidade para se centrar ou prestar atenção a diferentes estímulos ao mesmo tempo.



- A atenção é necessária para o funcionamento adequado de outras habilidades cognitivas, e por isso uma alteração em quaisquer dos processos da atenção **pode dificultar a realização de uma tarefa** cotidiana.
- O **Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)** ou Transtorno de Déficit de Atenção (TDA) são provavelmente os transtornos mais conhecidos com um sólido componente de atenção alterada. **O TDAH é caracterizado pela dificuldade para controlar e focar a atenção** em um estímulo e controlar o comportamento em geral.

Como é possível medir e avaliar a Atenção?

Avaliar a atenção pode ser útil em várias áreas diferentes. Áreas acadêmicas para saber se um aluno tem dificuldade para estudar ou se precisa fazer pausas adicionais. Áreas clínicas ou médicas para saber se um paciente é capaz de realizar as suas atividades cotidianas de forma independente e segura.

Com a ajuda de uma avaliação neuropsicológica completa, é possível analisar de forma fácil e eficiente várias habilidades cognitivas diferentes, como a atenção constante.



Como é possível reabilitar ou melhorar a atenção?

1 Divida sua jornada de estudos em fatias



O cérebro humano consegue se fixar num único objeto durante 50 ou 60 minutos. Depois desse período, a atenção inevitavelmente se esvai.

“A pausa ajuda a descansar as áreas ativas no cérebro até então”. Após esse breve período de relaxamento, você estará pronto para outra sessão de estudos.

2 Mantenha-se bem alimentado durante todo o dia

Durante a jornada de estudos, é aconselhável ter sempre algo no estômago: tanto para que haja força suficiente no organismo para manter o foco, quanto para que o cérebro não se distraia com a fome.



3 Ouça música (que você já conheça)



Fones de ouvido podem ser um recurso excelente para manter o foco. Além de reduzir o ruído ambiente, ouvir música pode trazer bem-estar. “Não é bom escolher um repertório ‘deprê’, o ideal é que ele seja leve e prazeroso”.

É importante que você **não** se envolva demais com a trilha sonora, **apenas relaxe** com ela. Por isso, os neurocientistas recomendam escolher um repertório que você já conhece. Uma música nova exige mais atenção do cérebro, até para ele decidir se gosta dela ou não.

4 Elimine a bagunça e o desconforto

Mesas de estudos caóticas (desarrumadas) são “horrríveis para o cérebro”. Isso porque o sistema nervoso tende a se espelhar no ambiente externo. “Se não há lógica do lado de fora, fica difícil se organizar internamente”.



Grupo América



26 ANOS
Centro Cultural

Cursos Presenciais e Remotos

[Conhecer nossa escola](#)



Cursos On-line

[Ir para plataforma](#)

