



4 formas de melhorares a tua capacidade de atenção

Autores: Samuel Silva e Mauro Paulino

[Mind | Psicologia Clínica e Forense](#)

🧠 ✨ A tua capacidade de atenção não chega para tudo?

Entre aulas longas, estudos solitários e um mundo cheio de notificações, qualquer um pode sentir dificuldade em manter o foco. A boa notícia? Existem formas práticas de reduzires distrações e melhorares o teu foco:

🚫 Tornar o telemóvel menos apelativo

📱 Torná-lo menos acessível

📅 Planear o dia com base no teu ritmo e energia

🧘 Aprender a estar com os teus pensamentos sem estimulação constante

Pequenos ajustes podem transformar a forma como estudas, trabalhas e te relacionas com a tecnologia. A tua atenção é um recurso precioso e merece ser cuidada. ❤️

E lembra-te: Começar com passos simples é mais eficaz do que procurar a perfeição.

Uma grande parte dos estudantes universitários batalha com dificuldades de atenção (seja numa aula mais aborrecida, ou apenas numa sessão de estudo em casa). E, por isso mesmo, questionam-se: “será que tenho problemas de atenção?”

Apesar de os problemas clínicos de atenção serem reais e impactantes, a maioria dos estudantes não preenchem critérios de diagnóstico da Perturbação de Hiperatividade / Défice de Atenção. Na realidade, apenas acontece que, no mundo atual cheio de notificações, ecrãs e distrações, as suas capacidades de atenção estão a diminuir.

Por isso mesmo, aqui possíveis formas de reduzires as distrações e melhorares a tua capacidade de atenção.

Torna o teu telemóvel menos apelativo

Caso estejas disposto/a a mudanças mais drásticas, experimenta:

- Mudar de telemóvel para um modelo mais antigo sem internet, como um “tijolo”, em vez de um smartphone;
- Desinstalar as tuas redes sociais no telemóvel (e acede-as apenas no computador, ou no browser);
- Ativar a escala de cinzentos no ecrã do teu smartphone.

Torna o teu telemóvel menos acessível

Algumas estratégias não tão drásticas, que podem desencorajar a sua utilização e a minimizar uma utilização mais automática, podem passar por:

- Desativar o desbloqueio a partir de reconhecimento facial, ou impressão digital;
- Guardar o telemóvel no bolso oposto;
- Fazer log out das redes sociais a cada utilização, retirando o preenchimento automático de password.

Planeia o teu dia com base no teu estilo e características pessoais

Esquece os *one size fits all*. Planeia as tarefas mais exigentes para a altura do dia em que o teu foco está melhor, e as menos exigentes (organizar materiais, responder a emails) para alturas em que a tua atenção está mais fragilizada.

Planeia também as tuas pausas e interrupções, e, antes de interromperes o teu trabalho, escreve aquilo que já fizeste até então e o que te falta fazer. É uma boa forma de ajudares o teu cérebro a entrar para a pausa.

Aprende a estar com os teus pensamentos, em vez de procurares estimulação constante

A capacidade de atenção é um recurso limitado e, como tal, pode precisar de pausas da estimulação, para se restabelecer. Formas de o fazer podem ser:

- Não levar ecrãs para a hora da refeição ou para a casa-de-banho;
- Por vezes, optar por deixar os fones (e, com isso, podcasts, vídeos) de lado, quando estás a fazer alguma outra atividade (compras, exercício físico, ou tarefas domésticas);
- Fazer um passeio num sítio calmo na natureza;
- Praticar meditação.

A nossa capacidade de atenção precisa, também ela, de atenção e cuidado. Compreender que se trata de um recurso limitado e que precisa de ser recarregado é imperativo para a gerir e maximizar.

Qualquer um destes passos pode ser desafiante, por isso, procura começar de forma simples e comprometida. Lembra-te, feito é melhor que perfeito.

Cofinanciado por:

**PROGRAMA
PARA A
PROMOÇÃO
DA SAÚDE MENTAL
NO ENSINO SUPERIOR**

DGES Direção-Geral do Ensino Superior



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO