

# DICAS PARA SUA VIDA E SAÚDE

## DICAS PARA MELHORAR O FOCO E A MEMÓRIA



## **Dicas para Melhorar o Foco e a Memória**

Sente que está com dificuldade para focar sua atenção, absorver e fixar informações? Com o passar dos anos isso deve de fato acontecer. O tempo leva a mudanças graduais em muitas habilidades associadas ao raciocínio e à memória. Isso pode começar por volta dos 45 anos de idade em um processo natural normal.

A redução na capacidade de processamento pode levar à redução na capacidade de receber informação entrando na memória de curto prazo, diminuindo a quantidade de informação que pode ser adquirida e codificada pela memória de longo prazo.

A boa notícia é que esse processo pode ser cuidado, melhorando o foco e a atenção. Seguem algumas estratégias para ajudar a evitar distrações e melhorar a habilidade de focalizar na vida diária.

1. Quando uma pessoa estiver falando com você, olhe a pessoa de frente e nos olhos, e ouça atentamente sem desviar o foco da pessoa. Caso perca algo que tenha sido dito, peça à pessoa para repetir imediatamente, mais lentamente ou de outra forma.
2. Parafrasear o que acabou de ouvir para verificar se entendeu e reforçar a informação. Por exemplo, se alguém disser: podemos assistir o filme no shopping Iguatemi às 16 ou no Ibirapuera às 17h, você pode responder perguntando: “prefere às 16 no Iguatemi ou às 17h no Ibirapuera?”, o que levará a conversa para uma confirmação que ajudará a fixar a informação.
3. Se perceber que tende a se distrair com o que acontece no entorno durante as conversas, procure se reunir com as pessoas em ambientes mais quietos e com menos movimento. Por exemplo: convide para se reunirem em sua casa, ao invés de irem a um restaurante. Se forem a um restaurante, peça uma mesa junto à uma parede e se sente de frente para a parede e posicione as pessoas com quem precisa conversar de costas para a mesma parede, o que reduz as possíveis distrações.
4. Complete uma tarefa de cada vez, evite interrupções, não atenda ao telefone, não veja mensagens, e se alguém pedir algo, peça para aguardar terminar o que estiver fazendo, quer seja uma leitura ou um trabalho.

Estas e outras ações para melhorar o foco e a atenção podem ajudar a diminuir a velocidade com que nossa capacidade de raciocínio e memória diminuem, além de melhorar seus relacionamentos e a forma como as pessoas se sentem ao conviver e trabalhar com você.