



# COMO AJUDO MEU CÉREBRO A CONTINUAR APRENDENDO?

**A forma como  
absorvemos  
conhecimento  
mudou - e o nosso  
cérebro também.**

***Como podemos  
ajudá-lo a continuar  
aprendendo?***





Sentar e realizar a mesma tarefa por longos períodos parece uma missão quase impossível? Devorar um livro em algumas horas agora é só uma lembrança de um passado em que a concentração era algo viável? E o foco? Onde ele se meteu?! Acredite: você não está sozinho nessa. A forma como aprendemos mudou – e precisamos nos adaptar a ela.

Nesta finger mag “Como ajudo meu cérebro a continuar aprendendo”, uma parceria da Pearson Latam, maior empresa de aprendizagem do mundo, com a Contente, plataforma de mídia e educação para uma vida digital mais consciente, você aprenderá estratégias para fazer da aprendizagem um exercício possível, proveitoso e, quem sabe, mais prazeroso também.

[Boa leitura!](#)

# CÉREBRO PANDÊMICO:

**o que aconteceu com  
a nossa aprendizagem  
depois da pandemia?**

Antes de entender como o nosso cérebro é afetado por processos de estresse contínuo - como uma pandemia - é preciso entender como o cérebro aprende. Primeiro, o processo de aprendizagem começa por meio dos neurônios e de todas as sinapses (comunicação entre essas estruturas) realizadas via um estímulo anterior. Ou seja, aprender é uma resposta neural associada a experiências. Quando entramos em contato com algum estímulo exterior (telas, barulhos, leituras etc.), o nosso cérebro começa

a trabalhar para que uma resposta seja dada o mais rápido possível. Essa dinâmica explica, inclusive, porque a aprendizagem é tão particular para cada um de nós: a resposta dada pelo cérebro é única e varia de indivíduo para indivíduo, considerando as memórias, sensações e experiências prévias de cada um.

O processo de sinapses neurais produz o que em neurociência é conhecido como “neuroplasticidade”, ou simplesmente a capacidade de continuarmos a aprender, criarmos memórias e construirmos correlações no nosso cérebro ao longo da vida. Mas nem tudo são só benefícios, cada experiência que vivemos também é capaz de modificar de maneira danosa o nosso cérebro, fazendo com que, por exemplo, a gente perca parte da capacidade de conexões e ligações neurais importantes para a nossa aprendizagem.

**É justamente nesse contexto que o cérebro pandêmico entra em cena: se o tipo de**



**experiência que passamos  
também é capaz de inibir ou  
prejudicar a nossa capacidade  
de neuroplasticidade e de  
sinapses neurais, qual é o  
impacto de um momento com  
tantos fatores estressores  
(externos e internos) sobre  
a forma como aprendemos,  
nos relacionamos, nos  
comunicamos?**

Para exemplificar os impactos do “pandemic brain” (cérebro pandêmico), o estudo [“Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the Covid-19 pandemic”](#) avaliou alguns efeitos emocionais e cognitivos relacionados à saúde mental e à aprendizagem durante a pandemia e após (a partir da massificação das vacinas). Os resultados apontaram para alterações que podem nos ajudar a entender o que acontece cada vez que não conseguimos realizar uma tarefa até o fim ou quando nos sentimos exaustos demais para assistir a uma aula online, por exemplo.

As principais alterações ocorreram no córtex pré-frontal (responsável pelo controle de ações do nosso cérebro) e nas amígdalas cerebelosas (responsáveis no sistema nervoso por influenciar as nossas sensações de medo e ansiedade). Traduzindo: em situações de estresse e isolamento - como a que estamos passando - o córtex pré-frontal tende a ter a sua capacidade de controlar a amígdala diminuída, o que faz com que percamos parte do poder de controle de episódios ansiosos e da possibilidade de bancar longos períodos de concentração como fazíamos antes. Ou seja, as definições de como aprendemos precisam ser atualizadas.

## **Como lidar com o novo ritmo da aprendizagem?**

Ok. A pandemia mudou o nosso cérebro e a maneira como aprendemos. Mas como lidamos com esse novo ritmo? É possível recuperar o foco perdido?

A primeira boa notícia é que a neuroplasticidade (capacidade do nosso cérebro de aprender e correlacionar informações) pode ser recuperada por meio de estímulos e experiências diversas. Então, mesmo que o período tenha sido prejudicial para o nosso processo de aprendizagem, podemos desenvolver ferramentas e mecanismos para ajudar o nosso cérebro a continuar aprendendo.

Outro ponto importante é lembrar-se que, com a diminuição do período de estresse e a retomada do senso de normalidade recuperado pela vacinação, pela volta do convívio social e pela diminuição da insegurança, os efeitos do “cérebro pandêmico” também são gradativamente diminuídos. Recuperamos aos poucos o controle das sensações de medo e ansiedade e conseguimos nos expor a períodos maiores de foco.

O que muda daqui para frente é o ritmo com o qual voltaremos ao desempenho cognitivo e de aprendizagem que estávamos acostumados.



Juliano Melo, professor de história e VP de produtos da Pearson Latam, destaca que muitas das estratégias que precisamos aplicar para nos adaptarmos a esse novo ritmo de aprendizagem já são conhecidas:

“Existem hábitos que são importantes para manter o cérebro ativo, independentemente da fase em que o estudante se encontra. Dentre esses hábitos podemos destacar:

- Manter uma boa rotina de sono, de acordo com o perfil do estudante, mas geralmente o mínimo de 8h é o recomendado. Um sono reparador é fundamental tanto para reter as informações trabalhadas ao longo do dia quanto para preparar o cérebro para o dia seguinte;
- Ler textos de gêneros linguísticos diferentes, como jornais, revistas, poesia, conto, narrativa. A diversidade e o volume da

leitura mantêm o cérebro ativo e exigem diferentes habilidades de interpretação, permitindo à plasticidade cerebral que tenha uma melhor compreensão a respeito do que consome e registra;

- Consumir conteúdo diverso e não apenas focado em aprendizagem propriamente dita. O cérebro precisa de repouso (além do sono) para garantir um fluxo de memorização e processamento regular. Por isso é importante também saber exatamente o que causa prazer ao cérebro e que tipo de conteúdo precisa ser consumido para relaxar a mente e a memória e garantir que na hora do aprendizado regular exista uma disposição mental e um relaxamento capazes de garantir o bom aprendizado. Séries, filmes, HQs, músicas, enfim, mídias diversas podem ser ótimas companheiras da aprendizagem.”

Para o neurocientista David Eagleman, autor do livro [“Livewired: the inside story of the ever-changing brain”](#), essa mudança precisa ser ancorada em três pilares: 1) diminuição da expectativa do volume de atividades cognitivas que iremos realizar em um dia, considerando uma rotina híbrida entre momentos online e presenciais; 2) busca por uma constância que contemple objetivos claros e específicos; e 3) sistema de recompensas internas para celebrarmos cada atividade realizada.

## **Para continuar aprendendo: 5 estratégias para ajudar seu cérebro a continuar aprendendo:**

Com base nos pilares do novo ritmo de aprendizagem, separamos 5 estratégias fundamentais para criar um ambiente de estudos que auxilie e estimule a recuperação da neuroplasticidade e da capacidade de aprender por aí. São elas:



# **1. Encontre o seu método**

Um dos fatores mais importantes na otimização da aprendizagem é entender qual método de estudo melhor contempla os seus objetivos.

Pomodoro funciona? Ótimo! Se não, que tal encontrar a sua própria estratégia? Um método compatível com o seu perfil de estudo é como uma bússola no caminho da aprendizagem, mas só é possível desenvolver essa habilidade quando é praticada.

# **2. Prepare o ambiente**

Pode parecer clichê, mas um ambiente adequado faz muita diferença para a aprendizagem, principalmente quando se trata do processo de retomada de foco e ritmo para lidar com períodos mais longos de concentração e esforço cognitivo.

Para preparar o ambiente é importante que você considere três fatores essenciais: 1) distrações físicas, ou seja eletrônicos, telas ou demais

objetos que não fazem parte da rotina de estudo; 2) gatilhos, como coisas específicas no seu entorno que te levam a atividades paralelas; e 3) interrupções, isto é, pergunte-se se o ambiente é minimamente seguro de interrupções externas.

Mesmo que não seja possível encontrar um ambiente que contemple os três fatores citados, é válido manter pelo menos as distrações e os gatilhos longe do processo de aprendizagem sempre que possível.

### **3. Defina um cronograma**

Com um bom método e um ambiente propício, é hora de planejar o seu cronograma de estudos/aprendizagem. Ele vai servir como um roteiro de assuntos, tópicos ou metas a serem cumpridas. Geralmente, o cronograma precisa considerar: assuntos a serem estudados, pausas durante cada período e horários de início e término da sua jornada.

Além de otimizar o tempo de estudo, essa estratégia auxilia na criação e na manutenção de uma rotina de estudos. Ah, não se esqueça de considerar a sua agenda, a sua rotina e os melhores horários de rendimento para definir o cronograma!

Antes de pular para o próximo tópico, vale uma ressalva: estamos em um período de readaptação no que diz respeito à aprendizagem. Cronogramas muito extensos ou rígidos podem ser prejudiciais para a retomada do fluxo de estudo e do processo de aprendizagem.

## **4. Metas são bússolas**

Metas são bússolas e podem impulsionar ainda mais o seu processo de aprendizagem.

Para ajudar seu cérebro a continuar aprendendo, nada melhor do que ter objetivos e pontos de chegada claros durante esse processo.

O estabelecimento de metas é essencial para acompanharmos e



compreendermos o nosso próprio desempenho de aprendizagem e para rever o percurso sempre que for necessário. Vale estabelecer metas de curto, médio e longo prazos e atribuir um sistema de recompensas para cada meta alcançada. Essa é uma ótima maneira de se manter motivad@ por mais tempo.

As suas metas podem ser organizadas em planilhas, em blocos de notas ou em qualquer dispositivo eletrônico de sua preferência. Ah, e aqui vale a dica anterior sobre o cuidado com excessos: metas irreais e inalcançáveis funcionam como um efeito rebote. Ou seja, desmotivam, atribuem pressão ao processo e fazem com que você tenha uma sensação de frustração no meio da jornada.

## **5. Faça pausas**

Parte essencial de uma boa rotina de estudos está em assumir as pausas como tarefas obrigatórias a serem cumpridas.

As pausas garantem que o seu cérebro tenha o respiro criativo e cognitivo

necessário para seguir o cronograma de estudos, passar pelas metas e encerrar ciclos de aprendizagem – além de serem imprescindíveis na retomada do foco e no processo de neuroplasticidade.

# Seja mais gentil consigo mesm@ — e com o seu cérebro

Aqui vai o lembrete mais importante até agora: ajudar o seu cérebro a continuar aprendendo é, antes de tudo, ser mais gentil consigo mesm@, entender os próprios limites, perceber o momento em que você está na jornada de estudos

e fazer da constância um objetivo mais importante do que os resultados.

Sobre os limites – e aquilo que nós podemos fazer para mantê-los –, Juliano Melo acrescenta:

“Não existe mente saudável sem um corpo saudável (como já diziam os romanos) e, por isso, uma alimentação regular, equilibrada, aliada a uma mínima rotina de exercícios é fundamental para se extrair 100% da capacidade de aprendizagem do estudante.”

Ajudamos o nosso cérebro quando priorizamos a nossa saúde mental também no processo de aprendizagem. [Aceita o convite?](#)

---

# Contente ☺





+ Pearson Latam