



Como funciona o cérebro humano

Por: Ricardo Buonanni

Jornada "Aprendendo a aprender"
Data: 08/06/21

Como funciona o cérebro humano

Objetivos de aprendizagem:

Neste encontro vamos conhecer um pouco mais sobre os mecanismos da mente, como funciona o nosso cérebro e o que fazer para explorar melhor suas potencialidades. Também, você vai saber fatos marcantes que ajudaram a entender o cérebro humano.

Programação:

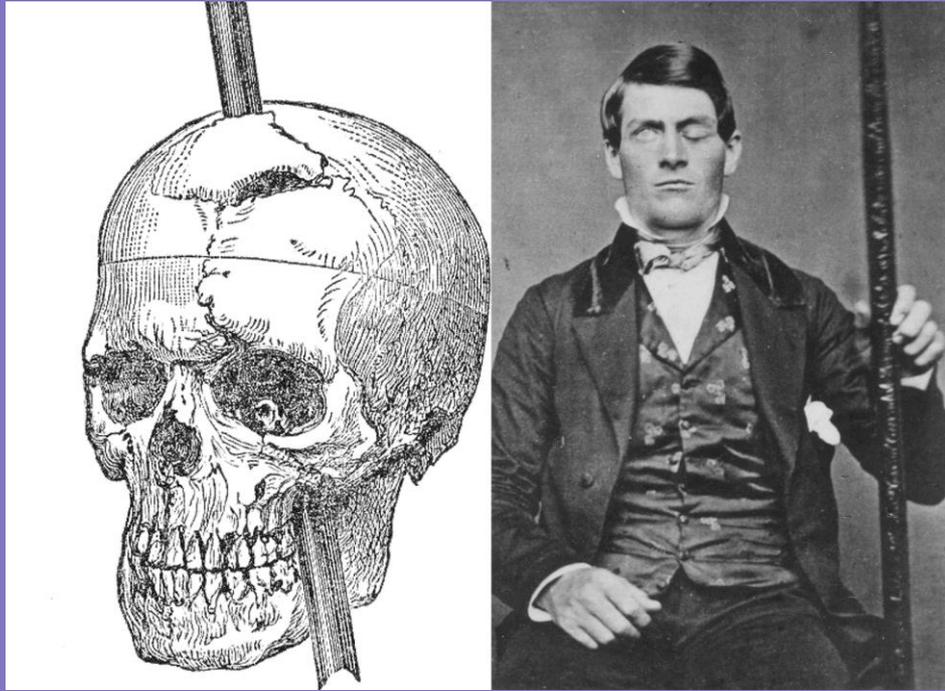
1. Descrever a influência dos hemisférios cerebrais no pensamento, o pensamento focado e o pensamento difuso
2. Reorientar o cérebro para vencer a procrastinação

Rodada de Latentes

- Queria ter perguntado
- Devia ter falado

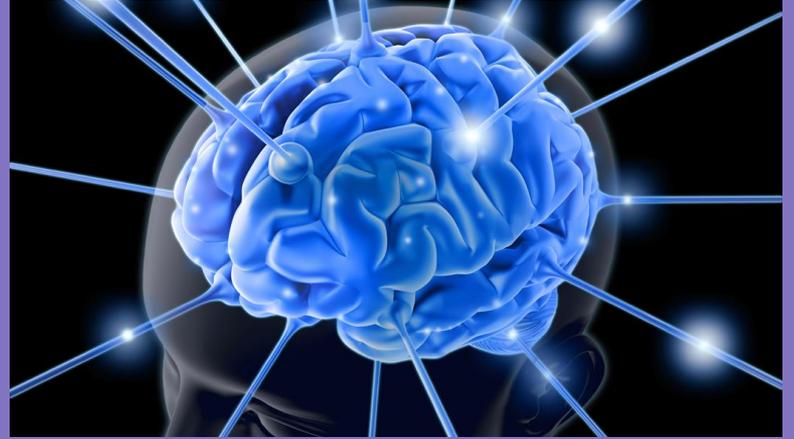


- Destaques sobre o filme Amnesiac



O Trágico acidente de Phineas Gage
Capataz da estrada de ferro de Vermont - EUA
14 de setembro de 1848

O CÉREBRO



- Estrutura básica: dois hemisférios unidos por um feixe de nervos chamado corpo caloso.
- No cérebro estão presentes os neurônios que são células do nosso sistema nervoso.
- A comunicação no cérebro é eletroquímica.

HEMISFÉRIOS CEREBRAIS

ESQUERDO

- Números, Nomes
- Contar, Escrever
- Analítico, Linear
- Lógico, Racional
- Matemático, Detalhista

DIREITO

- Intuição, Não verbal
- Sonhos, Sensações
- Rostos, Imagem
- Holístico, Simbólico
- Emocional, Criativo

TIPOS DE PENSAMENTO

- Até onde os neurocientistas sabem, ou você está no modo focado ou está no modo difuso de pensamento.
- Parece que você não pode estar nos dois modos de pensamento ao mesmo tempo.
- É como se fosse uma moeda. Podemos ver um dos lados da moeda mas não os dois lados ao mesmo tempo.
- Estar num dos modos parece limitar o acesso ao outro modo de pensar.

PENSAMENTO FOCADO



- Ocorre quando você se concentra atentamente em algo que você está tentando aprender ou compreender.
- Não é um modo de pensamento adequado quando você está precisando de novas ideias ou abordagens, conceitos em que nunca tinha pensado antes.

PENSAMENTO DIFUSO



- No modo difuso de pensar, você pode olhar para as coisas amplamente com uma perspectiva do todo muito diferente.
- Você pode fazer novas conexões neurais viajando ao longo de novos caminhos.

PROCRASTINAÇÃO



- Quando você olha para algo que não quer fazer, parece que você ativa as áreas do seu cérebro associadas à dor.
- Para fazer a sensação desaparecer, você afasta a sua atenção e se volta para algo mais agradável e assim você se sente mais feliz!

(temporariamente)

EXISTE UMA SOLUÇÃO

- Pesquisadores descobriram que se a pessoa começa a trabalhar naquilo que não gosta, algum tempo depois esse desconforto neurológico desaparece.
- Aprenda a usar a técnica POMODORO: uma ferramenta eficaz para contornar esse problema.

TÉCNICA POMODORO

Autor: Francesco Cirillo

<http://www.francescocirillo.com>



1. A técnica consiste em trabalhar em ciclos de 30 minutos:
2. 25 minutos totalmente concentrado em uma única atividade, sem permitir interrupções.
3. Descanso de 5 minutos.

O que levam do
encontro de
hoje?





Obrigado!

Preenham a avaliação

Acompanhem as atividades

Aguardem novidades