

COMO MANTER O FOCO EM AMBIENTES BARULHENTOS

O vizinho está ouvindo som alto e você tem uma prova agora? Há uma obra perto do seu local de estudos, pessoas assistindo à televisão na sala ao lado ou hoje os cachorros estão latindo como nunca? Se você é uma pessoa que tem dificuldade para se concentrar em meio a tantos ruídos, mantenha a calma! Reunimos aqui algumas sugestões que podem **ajudar a manter a concentração nos estudos ou nas atividades avaliativas remotas, apesar do barulho.**

O MELHOR LOCAL E HORÁRIO

Escolha o cômodo menos barulhento da sua casa, feche portas e janelas, pois os sons normalmente penetram pelas lacunas. Utilize almofadas encostadas à parede para absorver o ruído que vem de fora ou cortinas térmicas para as janelas, já que elas também interrompem os sons externos. Os tapetes são ótimos para bloquear o som que vem de baixo. Se for possível, alterne o seu horário de estudo e atividades para o período em que haja menos barulhos. À noite, por exemplo, os ruídos externos costumam diminuir, no entanto, ainda assim, pode haver maior número de pessoas em casa, aumentando os ruídos internos ao ambiente.



<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/962836-estudo-em-casa-escritorio-conceito-ilustracao>

TECNOLOGIA CONTRA RUÍDOS

Existem aplicativos gratuitos que podem auxiliar a melhorar a sua concentração e aumentar a sua produtividade, como o Krisp ou o Noizio. Eles minimizam os ruídos desagradáveis e também têm um cronômetro para te auxiliar na gestão do tempo. Você ainda pode ouvir músicas clássicas enquanto estuda ou faz uma prova (se o/a professor/a autorizar). The Piano Guys e Sungha Jung são os campeões de audiência para esse fim, mas, no YouTube, há outras muitas opções.



<https://www.canva.com/>

ABAFADORES DE SOM

Os tampões de ouvido são mais baratos, muito eficientes e podem ser facilmente encontrados em farmácias e em lojas de EPIs. Já os fones (protetores auriculares) que abafam ruídos são equipamentos eficazes e há modelos variados, mas é importante considerar a intensidade e o tipo de ruído que você precisa evitar. Por isso, verifique informações a respeito na embalagem do produto. Um ambiente considerado silencioso é aquele em que a intensidade do som está em cerca de 30dBA. Há aplicativos disponíveis na internet que medem os decibéis, como o Decibelímetro - Sound Meter ou Medidor Decibéis.



<https://cnsdbh.com.br/2020/04/15/estudo-e-rotina-em-tempos-de-quarentena/>



<https://www.iStockphoto.com/br/vetor/m%C3%BAsica-chuva-no-outono-gm165660974-9773744>

TÉCNICA DO RUÍDO BRANCO

Este é um sinal sonoro que contém várias frequências na mesma intensidade e, por isso, consegue "mascarar" sons indesejados. A técnica consiste na sobreposição do ruído de fundo por outro, que seja mais agradável para você e que interfira menos na sua concentração. Se o/a professor/a autorizar que você ouça esses sons enquanto faz as atividades avaliativas remotas, há várias opções na internet, bem como sons de chuva, sons da natureza, som de fontes de água, músicas clássicas, ambientais e de meditação.

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

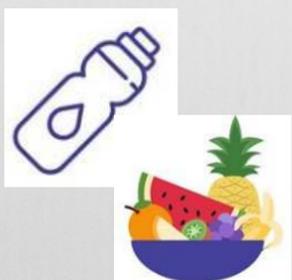
Antes de estudar ou fazer a prova em ambiente virtual, escolha uma cadeira e uma posição confortável para se sentar e respire profunda e lentamente. Feche os olhos e concentre-se em algo relaxante por alguns segundos ou minutos. Alongue os músculos da face, gire sua cabeça para um lado e para o outro. Mova os ombros em movimentos circulares para frente e para trás. Alongue os braços e as pernas e torça gentilmente os pulsos e as mãos. Durma bem na noite anterior, dormir pouco é ruim para sua concentração e deixará você mais sensível aos ruídos que o cercam. Também pratique atividades físicas frequentemente para relaxar a mente e os músculos do corpo.



<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/239732-design-de-personagem-de-relaxamento-de-vetor>

HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimente-se de maneira saudável, pois níveis elevados de açúcar no sangue impactam na sua concentração. Beba água com frequência, já que ela transporta oxigênio e nutrientes pelo seu corpo, faz o processo de desintoxicação, regula a sua temperatura e tem a capacidade de auxiliar a elevar a concentração e a memória. Evite estimulantes, porque, ainda que eles possam dar a você um "bônus" de energia imediato, depois do consumo, o benefício será curto. A cafeína, por exemplo, pode desencadear efeitos de abstinência, como dores de cabeça e dificuldades para se concentrar.



<https://www.facebook.com/425964374613892/posts/656154091594918/>