

Dificuldade de concentração

Como melhorar seu foco e produtividade em tarefas diárias



SUMÁRIO

03 Para quem é esta cartilha?

04 Entendendo a dificuldade de concentração

05 Você sabia?

07 Você se pegou pensando em alguma dessas formas?

09 Você passou por algo parecido?

10 Técnica do desapego consciente

13 Por fim, fica o lembrete...

14 Onde procurar ajuda?

15 Bibliografia

Para quem é esta cartilha?

Você sente que a sua mente está “nublada”, com dificuldade de se concentrar na sala de aula, na leitura de um livro ou até em conversas com amigos?

Se você está vivenciando essa **dispersão**, este material foi feito para ser seu guia. Ele fornecerá informações e estratégias essenciais para lidar com a falta de foco, aumentar sua produtividade e clareza mental, além de aprimorar seu desempenho no dia a dia.

Entendendo a dificuldade de concentração

Imagine que a sua mente tem um holofote. Para fazer qualquer tarefa (ler, trabalhar, ouvir alguém), você precisa apontar esse holofote para um único ponto e mantê-lo lá.

A dificuldade de concentração ocorre quando esse holofote não funciona direito. Isso pode acontecer por **dois motivos**:

Falta de Foco

O que é: É a incapacidade de manter a atenção naquilo que é importante.

O que acontece: Seu holofote fica se movendo rapidamente, iluminando tudo ao redor: o barulho na rua, uma notificação no celular, a preocupação com o futuro ou o que você precisa comer mais tarde. Você tenta focar na conversa ou no texto, mas a mente “foge” a cada poucos segundos.

A Mente está “Lenta” (Neblina Cerebral)

O que é: É a sensação de que o seu cérebro está pesado, confuso, ou operando em câmera lenta.

O que acontece: É como se houvesse uma névoa dentro da sua cabeça. Você precisa de muito esforço para entender uma informação simples, demora para tomar decisões e sente que a memória está falhando. A energia para pensar e raciocinar está esgotada.

Você sabia?

A dificuldade de concentração pode levar a pensamentos negativos, como: **“não sou bom o suficiente”** ou **“não consigo fazer nada bem”**.

Essas formas negativas de pensar são chamadas de **distorções cognitivas**. Elas **não** refletem o mundo como ele é, mas como a depressão quer que a gente enxergue: **tudo negativo e errado!**

Essas distorções reforçam a crença de que você é incapaz de superar os desafios. **Mas a boa notícia é que você pode aprender a reconhecer e a quebrar esse ciclo!**



Você se pegou pensando em alguma dessas formas?

AUTOCRÍTICA EXCESSIVA

É quando a gente se cobra demais, o tempo todo, achando que tem que dar conta de tudo e fazer as coisas de forma perfeita.

O que acontece

Você pensa coisas como: “Eu deveria conseguir me concentrar, mesmo estando cansado(a) ou doente.”

A consequência

Essa cobrança irreal se volta contra você. Quando a concentração falha (o que é normal), você se sente um fracasso, aumentando a frustração e o cansaço. É um ciclo vicioso: a cobrança gera a falha, que gera mais cobrança.

PENSAR COM EMOÇÃO

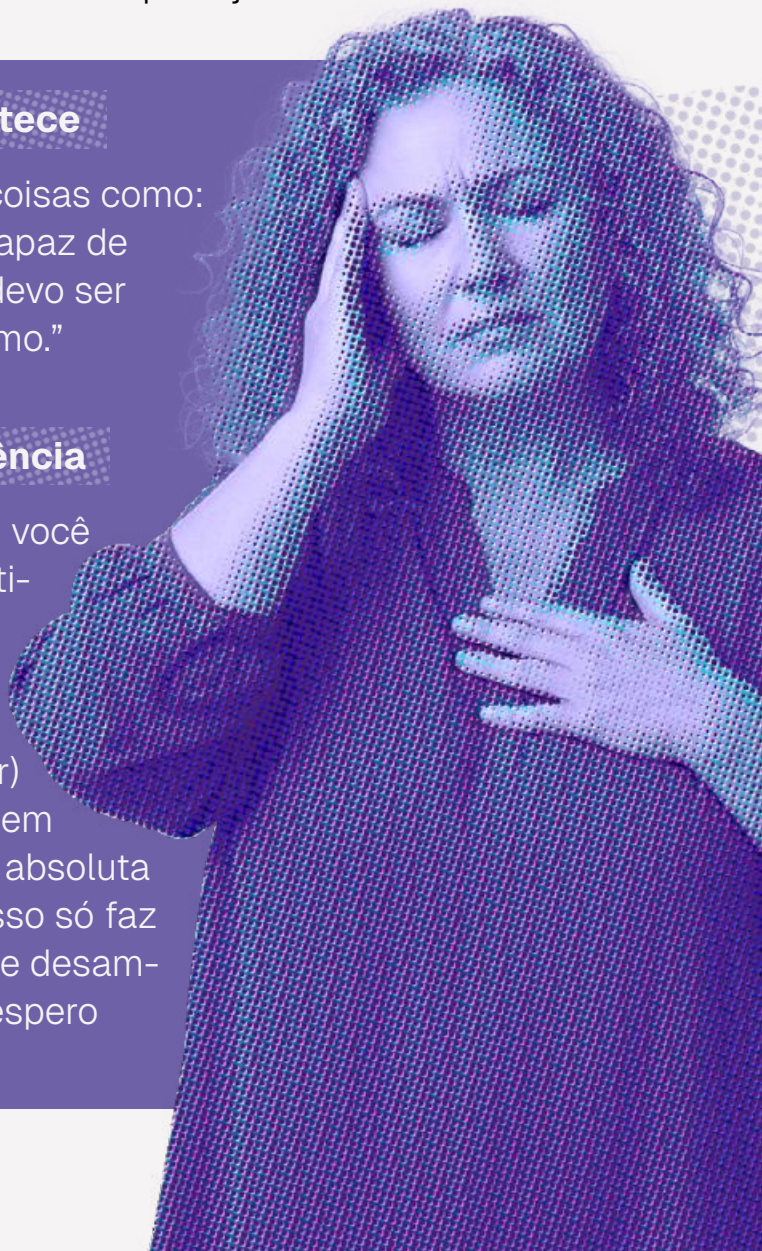
É quando a gente confunde o que sente com o que é verdade, usando a emoção como se fosse uma prova de que a realidade é daquele jeito.

O que acontece

Você pensa coisas como: “Me sinto incapaz de focar, então devo ser incapaz mesmo.”

A consequência

Ao fazer isso, você pega um sentimento que é passageiro (a incapacidade de focar) e transforma em uma verdade absoluta sobre você. Isso só faz a sensação de desamparo e o desespero aumentarem.



Você já passou por algo parecido?

Pode ser que isso te ajude...

COMO REGULAR SEU TEMPO E AMBIENTE

Uma forma de lidar com a dificuldade de atenção e concentração é criar um ambiente livre de distrações e usar **técnicas de aumento de foco**.

Esta técnica ajuda a melhorar a sobrecarga mental, quebrando grandes tarefas em partes menores.

Isso restaura a sensação de controle e aumenta a motivação a cada pequena conquista, diminuindo a autocrítica.



1. Escolha o momento e o ambiente

Crie um espaço tranquilo, livre de barulhos ou qualquer coisa que possa te distrair. Defina um horário específico para a tarefa que você precisa fazer.



2. Comece com metas pequenas

Se a tarefa for grande (por exemplo, ler um livro inteiro), divida-a em partes menores. Tente focar por apenas 10 ou 15 minutos, e aumente o tempo gradualmente.



3. Use a técnica da “âncora”

Quando sua mente começar a “viajar”, traga o foco de volta para o que está fazendo, concentrando-se em algo específico, como a textura de um papel ou o som da sua respiração.



4. Faça pausas

A cada 20-30 minutos, faça uma pausa curta para beber água ou esticar o corpo. Isso ajuda a “redefinir” sua concentração e evita a exaustão mental.

Técnica do desapego consciente

Para quebrar o ciclo do pensamento focado na emoção, é preciso aprender a observar os pensamentos sem se deixar levar por eles.

Praticar essa técnica regularmente ajuda a criar um espaço entre você e seus pensamentos, diminuindo o poder deles de te controlar.

1

Encontre um local tranquilo

Sente-se confortavelmente em um ambiente sem distrações.



Observe sua respiração

Foque no ar que entra e sai do seu corpo. Isso ajuda a “ancorar” sua mente no momento presente.

2

3

Reconheça os pensamentos

Quando um pensamento negativo surgir (como “Eu deveria ter dito outra coisa”), não lute contra ele. Apenas o reconheça, como um observador.

**4**

Rotule-o de forma neutra

Em vez de se envolver com a emoção, dê um “rótulo” simples ao pensamento, como: “Este é um pensamento de arrependimento” ou “Este é um pensamento sobre o trabalho”.

**5**

Deixe-o ir

Ao rotular o pensamento, você o desvincula da emoção. Imagine-o passando como uma nuvem no céu. Não o segure, apenas o observe e deixe-o ir.





Por fim, fica o lembrete...

A dificuldade de concentração e a sensação de mente “nublada” são frustrantes e comuns. Essa perda de foco pode ser um sintoma de depressão. É fundamental considerar essa possibilidade.

Se a desatenção vier acompanhada de tristeza persistente ou falta de prazer, o próximo passo é buscar informação e apoio. Para entender melhor a depressão e sua relação com a concentração, acesse este guia informativo:



Onde procurar ajuda?

UBS (Unidade Básica de Saúde): Porta de entrada para atendimento com médicos, enfermeiros e psicólogos, que orientam e encaminham para outros serviços.

Clínica Escola: Ligadas a universidades, oferecem atendimentos gratuitos ou de baixo custo feitos por alunos supervisionados.

CAPS (Centro de Atenção Psicossocial): É um serviço especializado para pessoas que precisam de cuidados em saúde mental de forma mais intensiva.

CRAS (Centro de Referência de Assistência Social): Serviço público que apoia famílias em vulnerabilidade, orienta e encaminha para saúde e assistência social.

Psicólogos com atendimento a valor social: Alguns profissionais oferecem consultas com preço reduzido (valor social).

CVV: Oferece apoio emocional e prevenção do suicídio. Você pode ligar, gratuitamente, para o número 188 (funciona 24 horas por dia) ou acessar o chat no site deles.

Cassar, G. E., Knowles, S., Youssef, G. J., Moulding, R., Uiterwijk, D., Waters, L., & Austin, D. W. (2018). *Examining the mediational role of psychological flexibility, pain catastrophizing, and visceral sensitivity in the relationship between psychological distress, irritable bowel symptom frequency, and quality of life*. *Psychology, health & medicine*, 23(10), 1168-1181. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1476722>

Drossman, D. A. (2016). *Functional gastrointestinal disorders: History, pathophysiology, clinical features, and Rome IV*. *Gastroenterology*, 150(6), 1262-1279.e2. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2016.02.032>

Labus, J. S., Bolus, R., Chang, L., Wiklund, I., Naesdal, J., Mayer, E. A., & Naliboff, B. D. (2004). *The Visceral Sensitivity Index: Development and validation of a gastrointestinal symptom-specific anxiety scale*. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, 20(1), 89–97. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2036.2004.02007.x>

Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Publications.

Windgassen, S., Moss-Morris, R., Chilcot, J., Sibelli, A., Goldsmith, K., & Chalder, T. (2017). *The journey between brain and gut: A systematic review of psychological mechanisms of treatment effect in irritable bowel syndrome*. *British Journal of Health Psychology*, 22(4), 701-736. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12250>

AUTORIA

Lucila Moraes

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5501503440709001>

Milena Aragão

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2491584555421586>

ORIENTAÇÃO

André Faro

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2097923788649486>

SUPERVISÃO

Dandara Palhano

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0312931099564000>

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Daniella Etinger

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7841139532382433>

Como citar

Moraes, L., Aragão, M., Etinger, D., Palhano, D. & Faro, A. (2025). *Dificuldade de concentração: Como melhorar seu foco e produtividade em tarefas diárias*. [Booklet digital] Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsufs.com

 @gepps_ufs



Aponte a câmera
e conheça mais cartilhas.

