

# ATENÇÃO: Desligue o Ruído, Ligue Sua Mente

*A chave para uma memória ativa na era digital*



**Raphael Duarte** ✓

CRP 04/54944

Psicólogo e Neuropsicólogo



# Atenção: A Porta da Sua Memória



Sua memória só grava o que sua atenção CAPTA



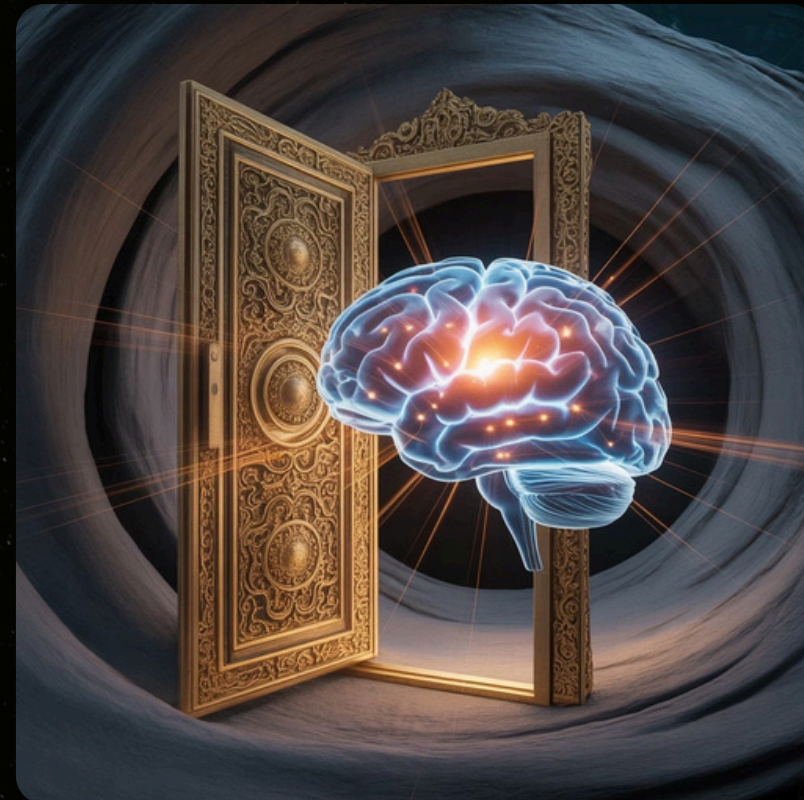
Sem atenção, a informação se perde



A atenção filtra o ruído, priorizando o essencial



O foco aprofunda o registro, fortalecendo a memória





# O Vírus da Sobrecarga: Como o Digital Nos Rouba o Foco

## Notificações Infinitas

Informações constantes fragmentam sua atenção

## Multitarefa é Mito

O cérebro alterna, não faz múltiplas tarefas

## Memória Fragmentada

Impede a gravação eficiente de informações



# Desligue o Ruído

# Ligue Sua Mente

---

Práticas simples podem reconquistar o seu foco!



# Ação: 1 Minuto de Presença

1

**Escolha uma atividade diária simples**

Beber água, caminhar, respirar

2

**Por 1 minuto, faça-a com total atenção**

Sinta texturas, cheiros, sons, movimentos

3

**Aplique em qualquer momento do dia**

Transforme ações rotineiras em treino mental



## Ação: Livre de Notificações

1 hora por dia  
Celular no silencioso

Fora da vista  
Em outro cômodo

Tempo protegido  
Para tarefas importantes



# O que Acontece no Seu Cérebro?

## Treina o Cérebro

Fortalece o "músculo" da atenção com exercícios diários

## Melhora a Codificação

Ajuda a informação a ser "gravada" com mais qualidade

## Redes Neurais

Cria e fortalece as conexões da memória



# Seu Desafio Semanal

⚠️ **Pratique as 2 estratégias de Atenção TODOS OS DIAS**

1

**Registre no seu caderno**

"Quando consegui manter o foco?"

2

**Analise suas distrações**

"O que me distraiu mais?"

3

**Mantenha a consistência**

Se falhar um dia, recomece no próximo

Lembre-se: Consistência é a chave!



Próximo Passo: O Sono Restaurador!

Sua memória é sua!


*Cuide dela.*





# Conte Comigo


ESTOU AQUI PARA ACOMPANHAR SEU PROCESSO COM RESPEITO,  
CUIDADO E PRESENÇA.


## Contatos:

 (31) 9 9518 - 6377

 Instagram: @raphael.pd

 LinkedIn: Psicólogo Raphael Duarte

 Site: [www.raphaelduarte.com/agendamento](http://www.raphaelduarte.com/agendamento)

 Email: [psiraphael.pd@gmail.com](mailto:psiraphael.pd@gmail.com)



TOQUE NOS  
ÍCONES

