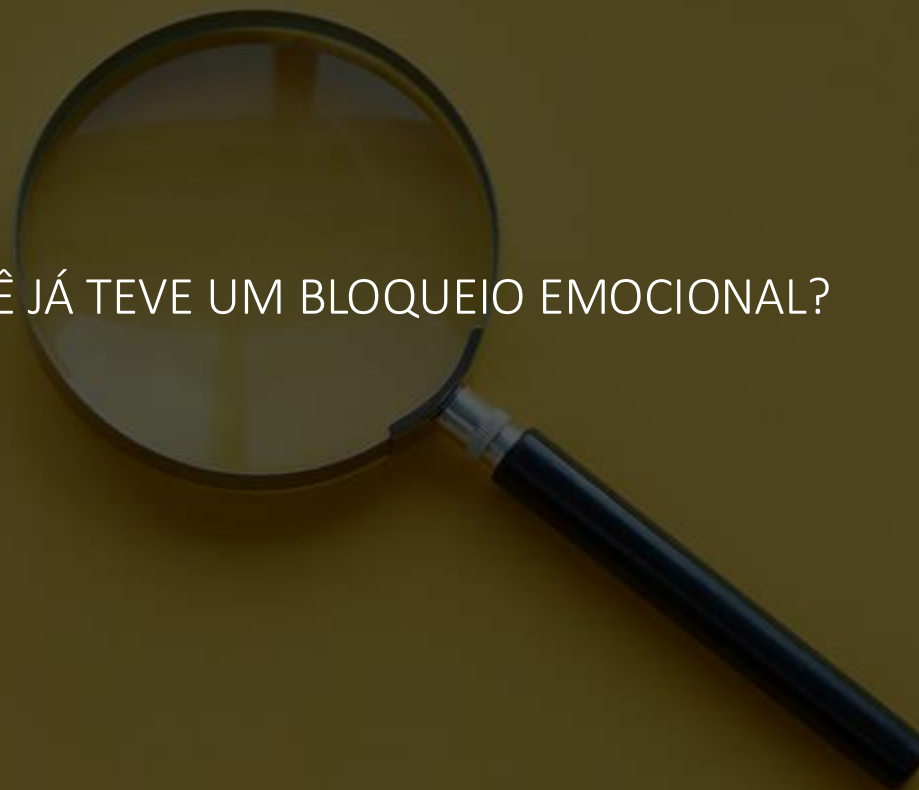


DISCIPLINA DE  
LEITURA E  
PRÁTICA DE  
PRODUÇÃO  
TEXTUAL  
Prof. Dr. Odi  
Alexander

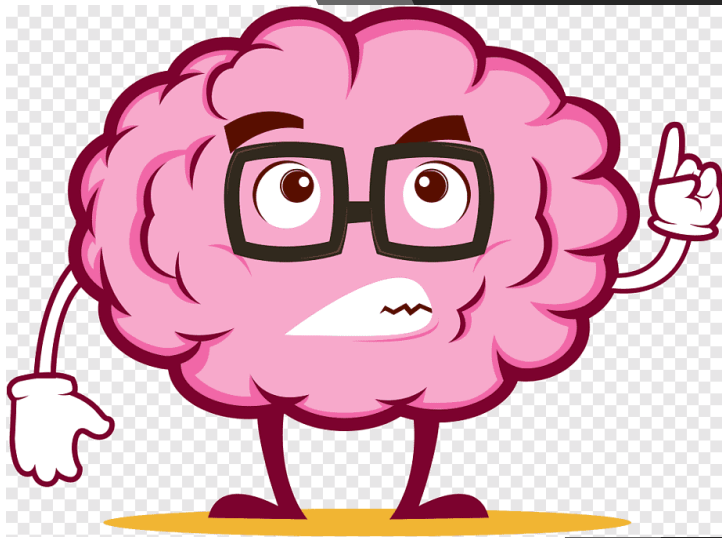
VOCÊ JÁ TEVE UM BLOQUEIO EMOCIONAL?



# O cérebro em números...

- Estima-se que sua capacidade de armazenamento equivale a pelo menos 11.641 gigabytes, o equivalente a 3880 computadores novos

# Em outras palavras...



- O cérebro humano possui cerca de 1 bilhão de neurônios. Cada um desses neurônios forma, pelo menos, mil conexões com outros neurônios, totalizando mais de 1 trilhão de conexões.
- Mas como os neurônios se combinam, cada um pode armazenar muitos dados ao mesmo tempo, aumentando a capacidade de armazenamento do cérebro humano para cerca de 2,5 petabytes (1 milhão de gigabytes).



# Mente e cérebro – qual a diferença?

- O cérebro é a máquina, o aparato físico (hardware)
- A mente é o programa, o que define em sua personalidade, tendências, gostos pessoais, entre outros (software).
- O cérebro é comum a todos, mas a mente é particular, é o que define a identidade pessoal.

# A MENTE HUMANA

- É influenciada por três fatores:
- 1) Rendimento
- 2) Aparência
- 3) Quantidade



The background of the slide is a dense field of small, light-colored wooden spheres. Each sphere has a simple face drawn on it with two dots for eyes and a curved line for a mouth. Most of the spheres have a downward-curving mouth, representing a sad or negative expression. One sphere, located slightly to the right of the center, has an upward-curving mouth, representing a happy or positive expression. This visual metaphor likely represents the concept of 'quantity' mentioned in the text, where a single positive outcome is highlighted among many negative ones.

# QUANTIDADE

- A mente precisa perceber quantidade para ter certeza de que foi produtiva

# RENDIMENTO

A stylized illustration of a man in a dark suit and tie, with a wide, joyful smile. He has multiple arms (at least 8 visible) that are juggling various tasks: holding a smartphone, a steaming mug, an open book, and a briefcase. The background is a solid dark teal color.

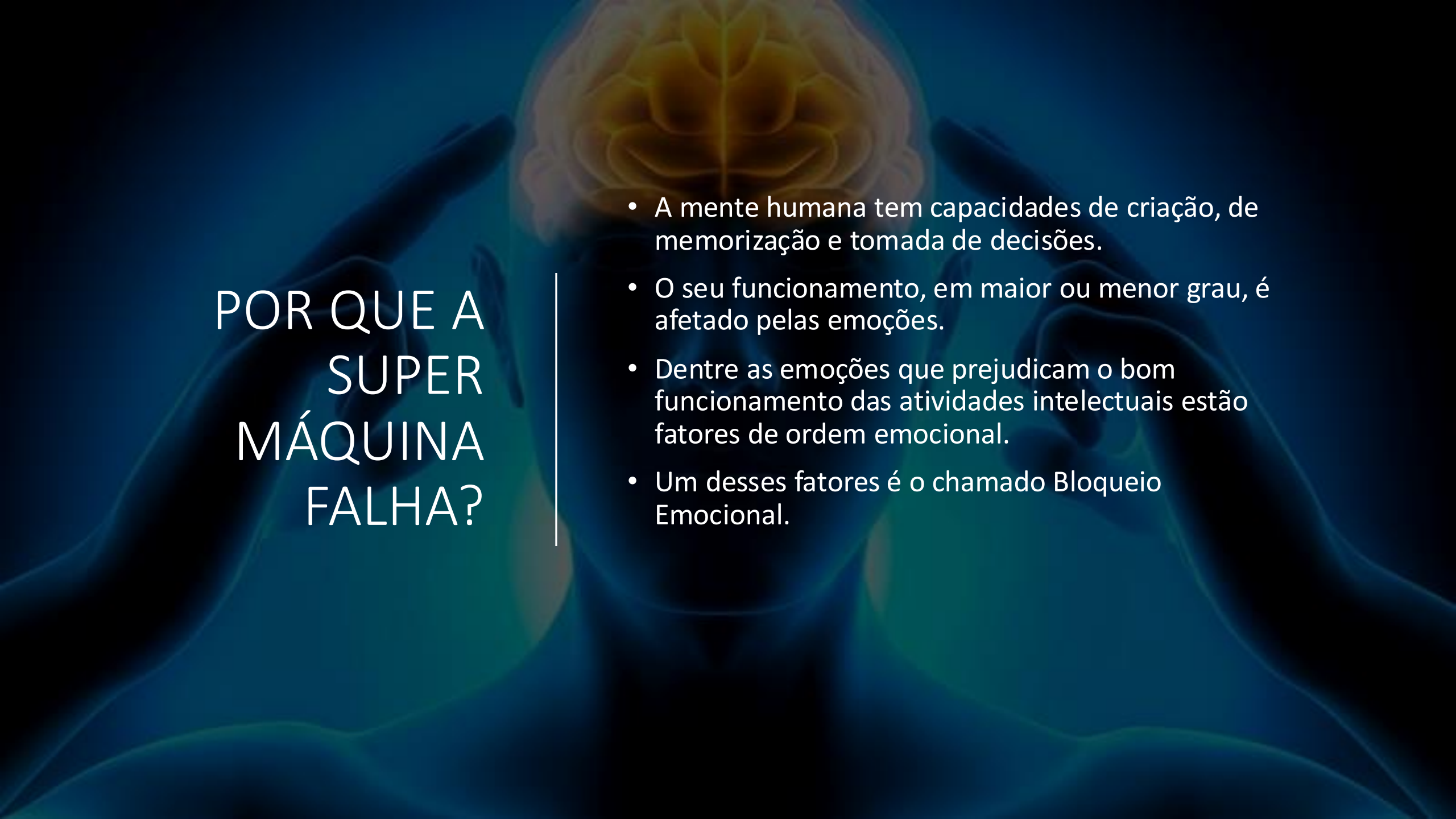
- A mente tende a necessitar perceber rendimento para reafirmar a certeza de que o bom desempenho é possível.

# APARÊNCIA

- A visualização do que foi capaz de produzir sugestiona a mente a produzir e criar mais.







# POR QUE A SUPER MÁQUINA FALHA?

- A mente humana tem capacidades de criação, de memorização e tomada de decisões.
- O seu funcionamento, em maior ou menor grau, é afetado pelas emoções.
- Dentre as emoções que prejudicam o bom funcionamento das atividades intelectuais estão fatores de ordem emocional.
- Um desses fatores é o chamado Bloqueio Emocional.

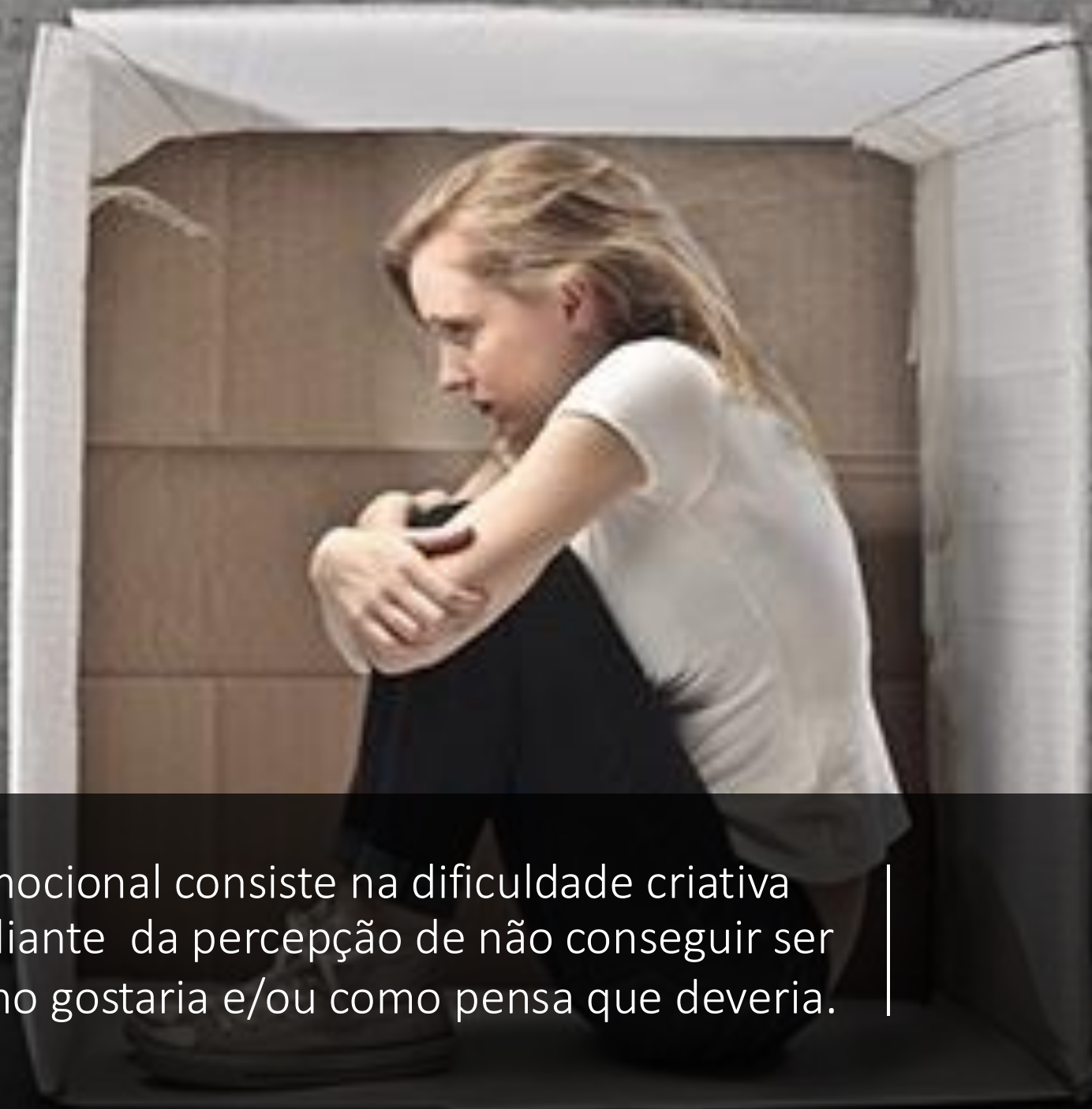
# O QUE É UM BLOQUEIO EMOCIONAL?

- Também é conhecido como bloqueio criativo
- fenômeno no qual a mente não consegue pensar criativamente



# Por que acontece o bloqueio emocional?

- Situações de estresse (autocobrança, acúmulo de tarefas)
- Problemas de ordem pessoal (doença na família/problemas de relacionamento com esposa, marido, namorada (o), filhos, entre outros)
- Insatisfação com a própria vida



O bloqueio emocional consiste na dificuldade criativa do indivíduo diante da percepção de não conseguir ser produtivo como gostaria e/ou como pensa que deveria.

## Como atua o bloqueio emocional?

---

- 1) Primeiro momento - Ataca a capacidade criativa, tornando impossível pensar e criar de maneira eficaz.
- 2) segundo momento – quando sua ocorrência se estende, ataca a autoestima, produzindo questionamento das capacidades individuais.
- 3) terceiro momento – persistindo por mais tempo, ataca a motivação, levando o indivíduo a estados de prostração que podem levar à depressão.





## SINTOMAS DE BLOQUEIO EMOCIONAL

---

- 1) Adiar constantemente alguma atividade por ela parecer difícil, não ser prazerosa, entre outros.
- 2) Dificuldade de ter ideias, falta de criatividade.
- 3) Mãos geladas, tremor, tristeza, choro, problemas digestivos.
- 4) Problemas em relações interpessoais, insônia ou sono excessivo.



# Derivações do bloqueio emocional: depressão

---

- Desânimo em razão da falta de resultados positivos.
- Autocobrança com menosprezo da própria imagem.



# Derivações do bloqueio emocional: Pânico

---

- Sintomas mais comuns: palpitações
- falta de ar
- tontura, fraqueza, suor.
- Medo de cobrança/reprovação por pessoas tidas como especiais/importantes.





ESTRATÉGIA  
PARA VIRAR  
O JOGO!

---

# 1º LARGUE TUDO!

---

- Nenhum trabalho pode ser resolvido enquanto VOCÊ for a emergência.
- Não pense em tarefas, não pense em trabalho.
- Faça alguma atividade prazerosa.
- Razão: para recuperar o ânimo criativo, a mente precisa ser submetida a momentos relaxantes e, sempre que possível, de autoconhecimento.



---

# 2º TENTAR IDENTIFICAR A ORIGEM

---

- A ORIGEM DO PROBLEMA PODE SER IDENTIFICADA COM
  - A) PERGUNTAS:
    - O que está acontecendo?
    - Por que isso tem me afetado?
    - O que pode ser feito para solucionar o problema ao menos em parte?
  - B) CONVERSAS COM:
    - Parente
    - Amigo
    - Terapeuta
- PERCEBA QUE:
- Quanto mais tempo a solução é adiada, mais força o bloqueio adquire.

# 3º RECUPERE A AUTOCONFIANÇA

- A dificuldade não é você. É uma fase e, por essa razão, é transitória, como todas as fases..
- Nunca confunda a sua condição de não estar podendo fazer algo como sendo uma tendência pessoal, um aspecto da sua personalidade.



## 4º Para casos de pânico: soluções imediatas

---

- Reconheça o problema.
- Respire profundamente.
- Pergunte a si mesmo(a): o que é importante na minha vida?
- Divida o problema com terapeuta/pessoa de confiança.





# DICAS PARA EVITAR BLOQUEIO EMOCIONAL NA PRODUÇÃO ESCRITA

- Evite deixar atividades de produção de texto com prazo para a última hora.
- Cultive a prática do “descanso do texto”(escrever em um momento e revisar/corrigir/acrescentar em outro).
- Preste atenção a tudo o que esteja interferindo em suas emoções: atividades rotineiras, relações interpessoais. Identificado algum problema, tome decisões a respeito (Ver estratégia 2 – Tentar identificar a origem)
- Acredite em sua escrita.
- Evite questionar suas capacidades intelectuais.
- Entenda e cultive a certeza de que todos somos importantes porque sempre haverá pessoas que poderão ser ajudadas e melhoradas pelo que somos e fazemos.

# A jornada continua em “Motivação e Conhecimento”

## *Motivação e Conhecimento*

Bem vindo a Motivação e Conhecimento, um ambiente que oferece a você a possibilidade de descobrir novas perspectivas da existência e encontrar respostas para muitas perguntas a respeito do significado de vida plena, paz de espírito e de tudo o mais que faça parte de uma reflexão sobre o verdadeiro sentido da vida.

Descubra

## *Sobre*

Sou Odi Alexander Rocha da Silva, professor universitário. Este site é resultado de um projeto por mim idealizado há muito tempo. Este

- Para outras leituras visite o site “Motivação e Conhecimento”
- Link:
- <https://oalexanderrs.wixsite.com/conhecimentomotiva>





**VALEU**

**GALERA!**

MUITO OBRIGADO A TODOS! |