

Coordenação e edição de Ana Teresa Alves (FCSH-UAc - ana.tc.alves@uac.pt)

Autor:

Sara Castro (estudante da licenciatura em Psicologia da FCSH-UAc)
Carlos Coelho (FCSH-UAc)

Motivação

Todos nós às vezes sofremos de falta de motivação ou de preguiça, mas a falta de motivação ou a “preguiça” nem sempre são sinais de desinteresse. Podem resultar da forma como gerimos a nossa atenção e energia.

A motivação pode ser praticada sem termos de esperar passivamente por um momento de inspiração. Quando estudamos, por exemplo, cada distração do estudo (e.g., estudar e comer, usar o telemóvel, ver tv, ou falar com pessoas ao mesmo tempo) consome um pouco da nossa energia, deixando-nos com menos disposição para essa atividade que exige foco. Cada vez que cedemos ao impulso de pequenas distrações, diminuímos a nossa atenção, energia e capacidade de alcançar os nossos objetivos.

A adaptação hedónica descreve como o cérebro retorna ao seu nível base de felicidade, mesmo após mudanças positivas ou negativas. Quando atingimos um objetivo desejado, o cérebro liberta dopamina, uma molécula neurotransmissora implicada nessa energia ou motivação para fazer as coisas e obter recompensas que nos dão prazer. A dopamina reforça desta forma o comportamento hedónico. No entanto, com o tempo, o cérebro adapta-se a esse prazer, e a sensação de satisfação diminui, ou seja, o mesmo comportamento já não nos dá tanto prazer. Para experimentar novamente essa sensação, procuramos mais recompensas, criando um ciclo de busca cons-



liza essa adaptação, de forma a podermos evitar cair na armadilha da gratificação imediata.

Embora não possamos estar motivados o tempo todo, podemos aprender a usar bem a nossa energia adiando as recompensas. Em vez de procurar motivação instantânea, podemos usar estratégias que ajudam a manter o foco no que estamos a fazer, seja isso estudar ou brincar. Por exemplo: estudar primeiro e brincar depois; limitar a exposição a comparações na escola ou redes sociais; definir objetivos alinhados com nossos valores, sem depender

tante por gratificação e prazer. Esse processo leva-nos a querer cada vez mais, confundindo o prazer e felicidade. Há mais de dois mil anos, os filósofos estoicos alertavam para este fenómeno, referindo que, quanto mais dependemos de coisas e de prazeres, maior é a dificuldade em nos sentirmos felizes, porque os nossos cérebros ajustam-se ao acesso fácil e imediato às recompensas, o que nos torna mais ansiosos, infelizes e suscetíveis à dor. Assim, é muito importante compreender como o cérebro rea-

de recompensas externas; saborear as experiências no momento, sem apressar o tempo; e praticar o altruísmo.

A motivação é, pois, influenciada por diversos fatores. Gerir a adaptação hedónica implica minimizar distrações e otimizar a nossa energia para atividades que requeiram mais esforço, mas que são essenciais para o sucesso no que valorizamos. Treinar o cérebro para adiar recompensas imediatas permite-nos aproveitar mais o processo e não apenas os resultados.

É a tua vez

Para quebrar o ciclo do “gasto de energia”, experimenta:

1. Praticar gratidão e atenção plena:

- Encontra um lugar tranquilo, fecha os olhos e presta atenção à respiração.
- Pensa em três coisas pelas quais és grato e concentra-te nelas, sentindo as emoções associadas.
- Observa as sensações físicas de gratidão e traz essa sensação para o momento presente.

2. Limitar o uso do telemóvel e redes sociais:

Adiar essas recompensas para depois do

estudo ajuda a reprogramar o cérebro para valorizar o esforço e não apenas o resultado imediato.



Leituras

Lê poesia. O poema que se segue é da autoria de Ricardo Reis, um dos heterónimos de Fernando Pessoa.

Para ser grande, sê inteiro: nada
Teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és
No mínimo que fazes.
Assim em cada lago a lua toda
Brilha, porque alta vive.



REIS, Ricardo. *Poesia*, edição Manuela Parreira da Silva. Lisboa: Assírio & Alvim, 2000, p. 130