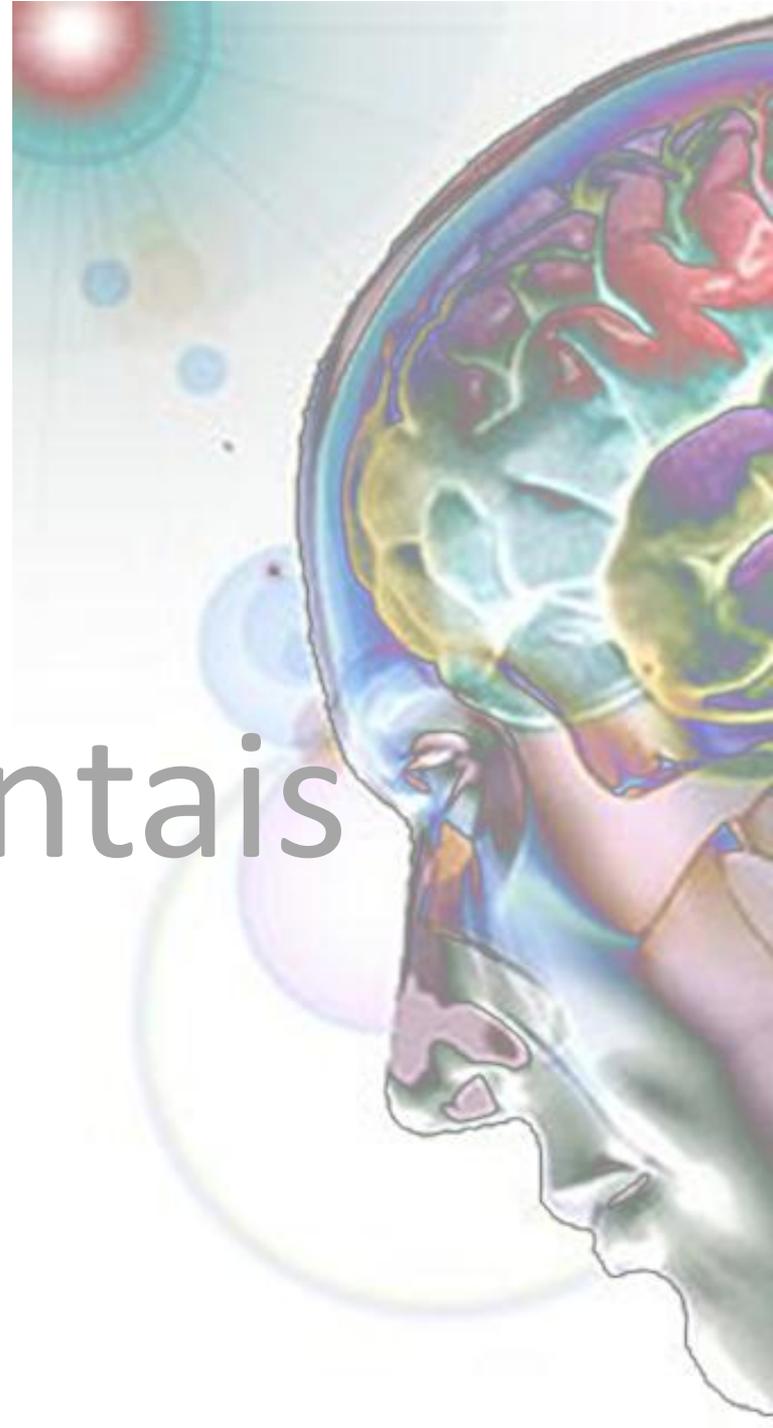
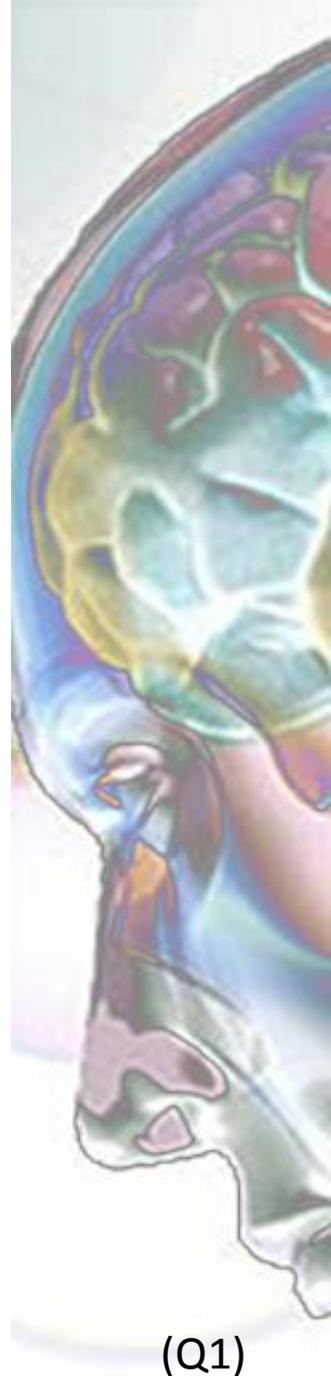


Mapas Mentais

Prof. Ismar



A humanidade tem utilizado métodos visuais para representar, organizar e entender informações desde a antiguidade. Nos anos 1970, o pesquisador e educador Tony Buzan desenvolveu o método do mapa mental, cujo formato colorido e ramificado é utilizado para demonstrar relacionamentos, solucionar problemas e auxiliar na memorização de algo já aprendido.



(Q1)

Tony Buzan não inventou o cérebro mas
escreveu o manual de instruções !

(John Husbands – Institute of Managements)

Estamos vivendo por mais tempo e mais
saudáveis, mas esquecemos de que não faz
sentido viver mais se não mantivermos
nossos cérebros saudáveis também.

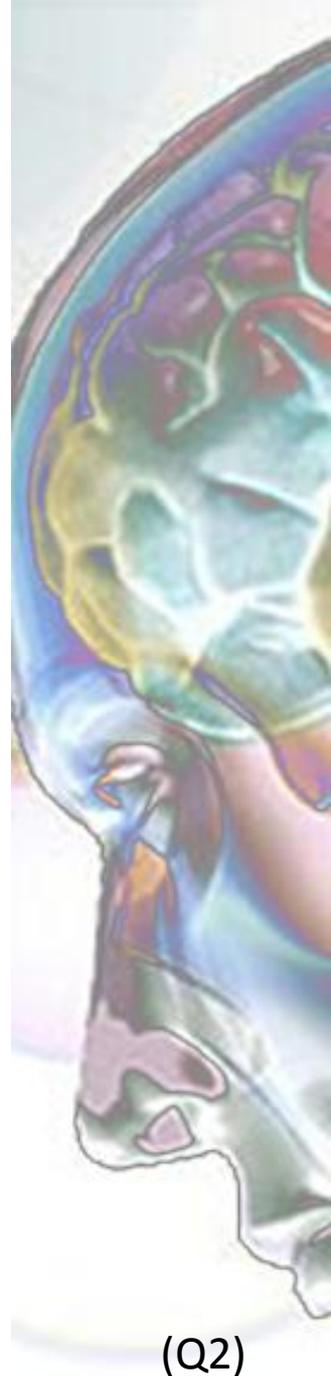


No prefácio do livro de Tony Buzan “Use sua mente”, Susan Greenfield, da Universidade de Oxford aconselha o seguinte:

Se quisermos nossos cérebros saudáveis, precisamos ter certeza de mantê-los sempre ativos – usando a memória, pensando de forma eficaz e sendo criativos!

A resposta para tudo isto se chama:

Mapas Mentais



Mapas Mentais

Entender de Mapas Mentais significa entender como seu cérebro funciona, como usá-lo criativamente para tirar o melhor proveito, como aperfeiçoar suas técnicas de estudo e trabalho, como aumentar o poder de sua memória



Mapas Mentais

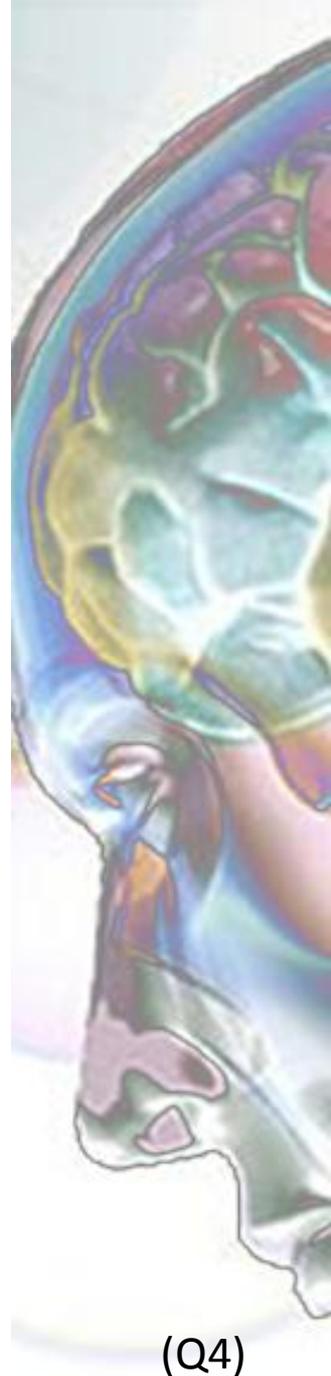
Nosso objetivo nesta técnica é substituir nossas anotações tradicionais por mapas mentais, como se fossem árvores com muitos galhos, usando de muitas associações, com símbolos, com ícones, com cores e com desenhos.



Mapas Mentais

Um Mapa Mental é uma ferramenta muito simples, porem definitiva para organizar o pensamento e pode ajudar o estudante universitário em vários aspectos:

- Capacita a estudar gastando pouco tempo e de forma que não esquecerá mais, permitindo boas notas
- Melhora a criatividade e a concentração
- Organiza e dá clareza aos pensamentos.



Como funciona

Se você imaginar algo, por exemplo, um peixe nadando no mar ou um avião voando no céu, seu cérebro se focará no avião, ou no peixe e imediatamente criará associações, que podem incluir, no caso do peixe, a cor da água, os diferentes tipos de peixe, os pescadores, formas de preparo de um prato de peixe, etc. No caso do avião, a cor do céu, os diferentes tipos de aviões, os pilotos, os passageiros, os aeroportos, etc.

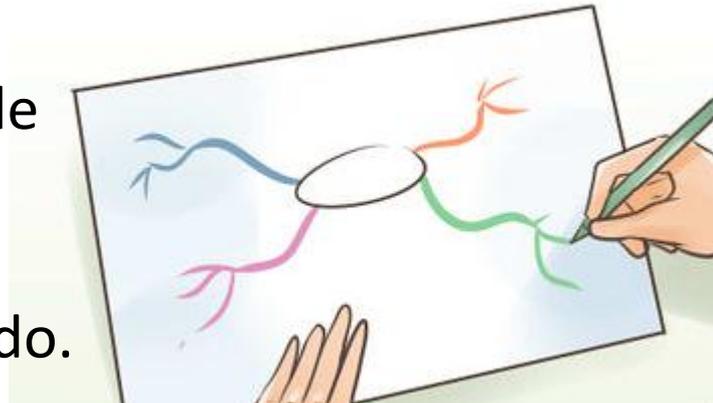
Como **pensamos em imagens, não em palavras**, essas associações aparecem em forma visual em nossa mente e começamos a criar mapas mentais instantaneamente, estabelecendo conexões entre as associações.



Desenvolvendo um mapa mental

Use o cérebro de acordo com o modo com o qual ele pensa. Quando nosso cérebro se concentra em algo: uma ideia, um som, uma imagem, uma emoção, etc. , esse "algo" fica no centro de nossos pensamentos. A partir daí, surgem diversas outras coisas, ideias, imagens, emoções, etc. que são associadas aquela primeira ideia.

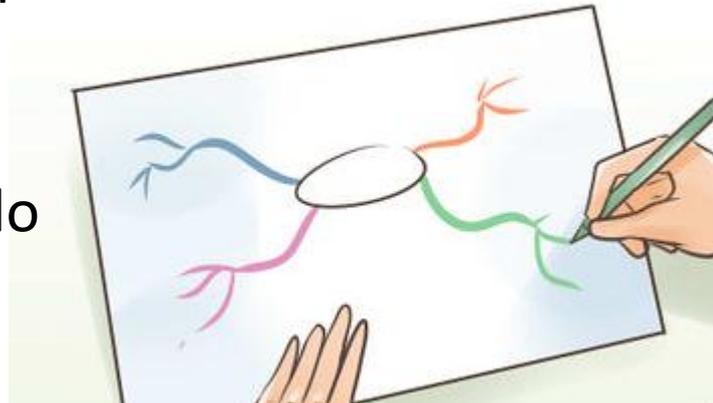
Um mapa mental nos ajuda a criar conexões entre diferentes pedaços de informações e conceitos e, quanto mais associações nosso cérebro cria em torno de uma ideia, maiores são as chances de lembrarmos tudo o que foi analisado ou estudado.



Desenvolvendo um mapa mental

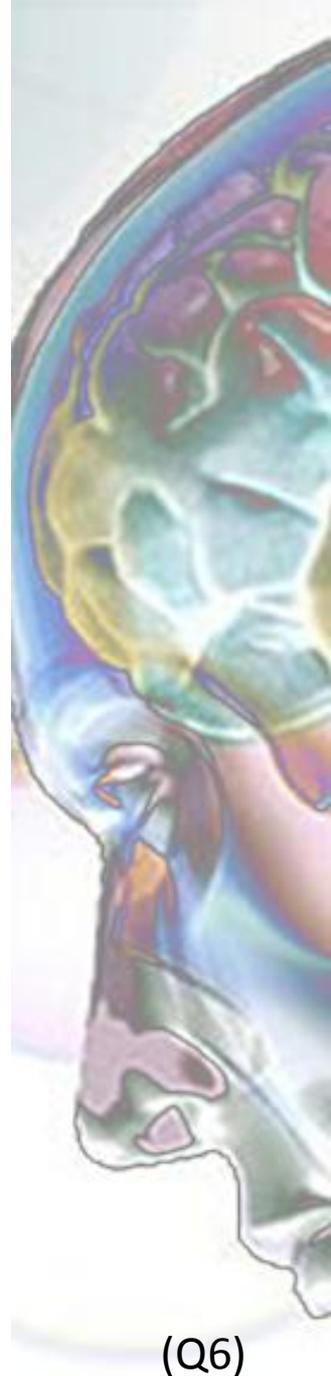
Fazer essas conexões permite que você crie, capture, consuma e comunique informações de modo rápido e eficaz.

O uso de palavras, imagens, linhas, cores, símbolos, números, etc. o ajudará a identificar e conectar conceitos de modo orgânico. Pesquisas demonstram que as palavras e as imagens ajudam a melhorar a memória, a criatividade e o processamento cognitivo. A cor também é um potencializador de memória poderoso. Juntos, esses itens criam um mapa mental que é alimentado por todos nossos sentidos.



Regras para o desenvolvendo um mapa mental

- 1 - Comece no CENTRO de uma folha de papel em branco virada de lado;
- 2 - Dê preferência a uma FIGURA como ideia;
- 3 - Use cores durante todo o processo;
- 4 - CRIE RAMOS PRINCIPAIS a partir da IMAGEM central e una a eles ramos secundários e terciários;
- 5 - Desenhe ramos CURVOS e não em linha reta;
- 6 - Use uma ÚNICA PALAVRA-CHAVE por linha;
- 7 - Use imagens do início ao fim.

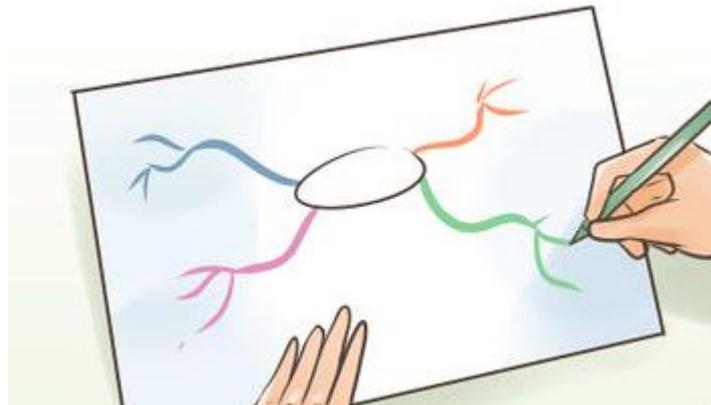


Regras para o desenvolvendo um mapa mental

1ª regra

Comece no CENTRO de uma folha de papel em branco virada de lado.

Começar no centro dá ao cérebro a liberdade de se expandir em todas as direções e de se expressar mais livre e naturalmente.



Regras para o desenvolvendo um mapa mental

2ª regra

Dê preferência a uma FIGURA como ideia

Uma imagem vale mais que mil palavras e te ajuda a concentrar-se e usar a sua imaginação.



Regras para o desenvolvendo um mapa mental

3ª regra

Use cores durante todo o processo

As cores são tão importantes para o cérebro quanto as imagens. O uso da cor acrescenta vibração ao seu Mapa Mental, fornece uma energia extraordinária ao pensamento criativo e é divertido.

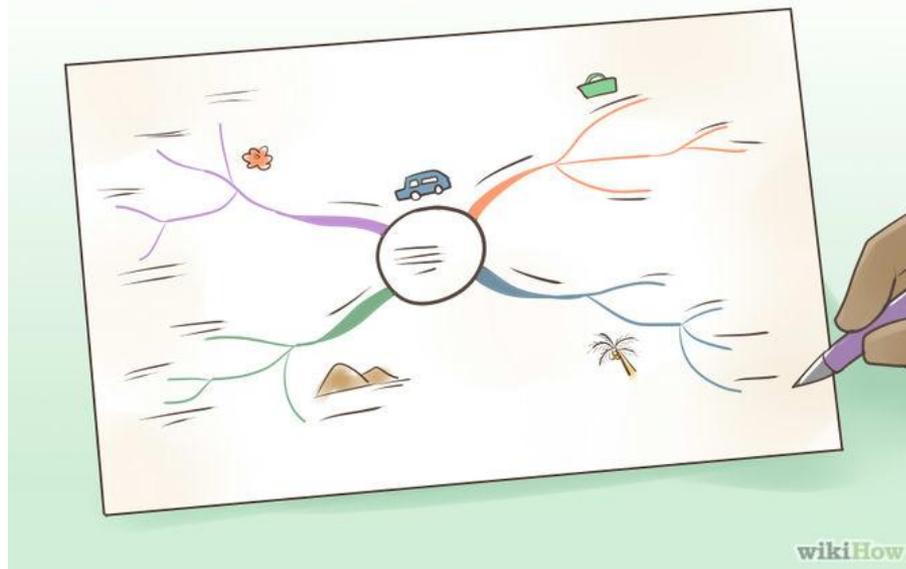


Regras para o desenvolvendo um mapa mental

4ª regra

CRIE RAMOS PRINCIPAIS a partir da IMAGEM central e una a eles, ramos secundários e terciários.

O cérebro trabalho por ASSOCIAÇÃO. Ligando os ramos você compreenderá e lembrará muito mais facilmente.

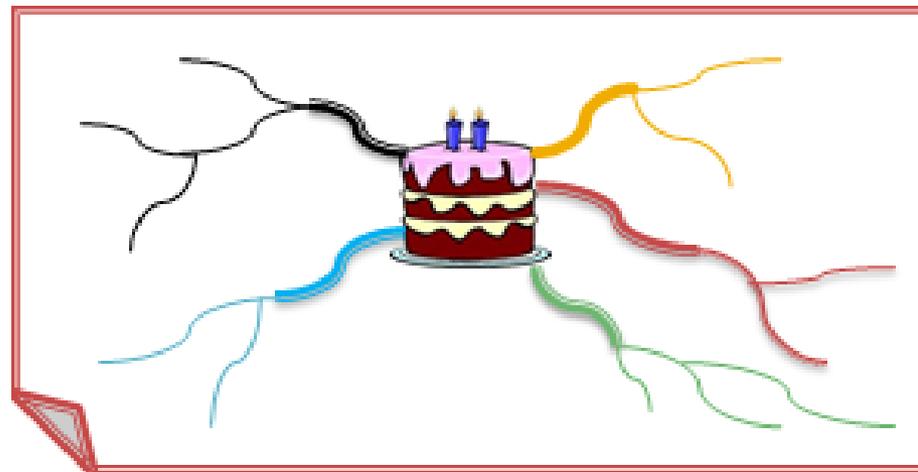


Regras para o desenvolvendo um mapa mental

5ª regra

Desenhe ramos CURVOS e não em linha reta.

Linhas retas entediam (desestimulam) o cérebro. Ramos curvos, como os galhos de uma árvore, são muito mais atraentes e estimulantes para os olhos.



Regras para o desenvolvendo um mapa mental

6ª regra

Use uma ÚNICA PALAVRA-CHAVE por linha.

Cada palavra ou imagem sozinha é como um multiplicador, isto é, livres, elas têm maior capacidade de desencadear ideias e pensamentos, gerando associações e conexões.



Regras para o desenvolvendo um mapa mental

7ª regra

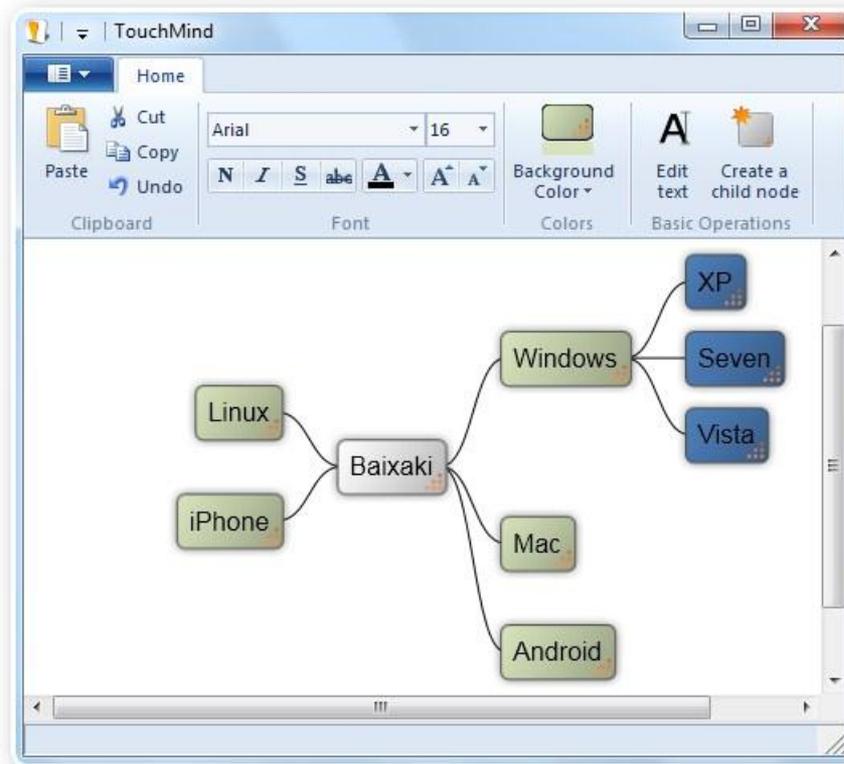
Use imagens do início ao fim.

Cada imagem, como a figura central, também vale mais do que mil palavras.



Mapas Mentais Digitais

Os mapas mentais também podem ser feitos por computador. Há uma variedade de softwares que desenvolvem esta tarefa de forma eficaz.



Mapas Mentais Digitais

Segue uma lista de *softwares* e/ou plataformas online para produção e armazenamento dos mapas. Todas as sugestões são gratuitas, e cada uma tem uma funcionalidade de destaque. Experimente e procure a que atende melhor às suas necessidades:

Coggle.it: é uma plataforma online que preza pela simplicidade, permite compartilhamento, colaboração entre equipes, download e, o melhor, possui integração com o Google Drive;

Wisemapping: é um aplicativo parecido com o Coggle.it, mas com muito mais possibilidades de formatação. Não tem integração ao Drive, mas permite exportação para outras plataformas;

XMind: é um software com uma aparência mais profissional e muitas opções de formatação, símbolos e *templates*.



Conclusão

Mapas mentais são ótimos recursos para estudantes diminuïrem a ansiedade em relaçaõ a conteúdos massivos ou grandes atividades, como Trabalhos de Conclusão de Cursos, por exemplo. A abordagem intuitiva do método é de fácil absorçaõ e pode ajudar muito a tornar as sessões de estudo mais produtivas.

