



Termômetro de atenção

Descubra o seu ponto de partida. Leva 5 minutos.

PASSO 1 · PENSE NA SUA ÚLTIMA SEMANA

Não precisa ser uma semana perfeita nem ruim: pense numa semana **comum**. Responda pelo que realmente acontece, não pelo que você gostaria que acontecesse.

PASSO 2 · MARQUE DE 0 A 4

0 nunca · 1 raramente · 2 às vezes · 3 frequentemente · 4 quase sempre

FRASE	NOTA
1 Pegou o celular sem ter decidido pegar.	0 1 2 3 4
2 Releio textos ou e-mails porque me distraí no meio.	0 1 2 3 4
3 Troco de aba ou aplicativo dezenas de vezes por hora.	0 1 2 3 4
4 Deixo o celular à vista mesmo quando quero me concentrar.	0 1 2 3 4
5 Adio tarefas que pedem concentração profunda.	0 1 2 3 4

PASSO 3 · SOME OS PONTOS (0 A 20)

SOMA UM PRIMEIRO MOVIMENTO

0 a 6	Proteja o que já funciona. Escolha um momento do dia que fica sem tela e mantenha.
7 a 13	Comece pela distância: em uma tarefa por dia, deixe o celular em outro cômodo.
14 a 20	Comece pelo ambiente: silencie as notificações não essenciais e tire as telas do quarto à noite. Depois, faça o bloco da página 2.

Importante: este cartão é uma ferramenta de reflexão, **não um diagnóstico**, e não foi validado cientificamente. As faixas são só um guia de leitura. Se a dificuldade de atenção vem junto de tristeza persistente, ansiedade intensa ou perda de interesse por quase tudo, converse com um profissional de saúde. No Brasil, o CVV atende 24 horas pelo telefone 188.

Este é o teste curto. O livro traz o **Teste de Fragilidade Atencional** completo, com 15 afirmações, para você refazer no fim do protocolo e comparar.



O seu primeiro bloco

25 minutos, uma tarefa que exige pensar, o celular fora do caminho.

1 • A tarefa

Algo que exige pensar: escrever, estudar, planejar, ler com calma.

2 • Onde o celular vai morar durante o bloco

Cada metro de distância é uma decisão a menos.

☐ gaveta ☐ outro cômodo ☐ bolsa, longe da mesa ☐ outro: _____

3 • Preparo em um minuto

☐ uma só janela aberta ☐ notificações silenciadas ☐ água à mão

4 • Dia

Horário de início

5 • O caderninho das interrupções

Lembrou de algo para “fazer depois”? Anote aqui e continue. Não precisa resolver agora.

6 • O meu plano “se... então”

Decida antes, quando é fácil. Ex.: se eu sentir vontade de pegar o celular, então eu anoto no caderninho e respiro uma vez.

SE _____

ENTÃO _____

7 • A minha versão mínima para o dia ruim

A menor ação que ainda conta. Ex.: 5 minutos, celular em outro cômodo.

8 • Depois do bloco: quanto avancei?

Uma nota de 0 a 10. Compare com um bloco em que você foi interrompido.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Um lembrete: começar pequeno não é fracasso. Se falhar um dia, volte no seguinte, no menor passo possível. Um dia perdido não apaga o caminho.

Quer ir além? No livro **Concentração Perdida** você entende como hábito, troca de tarefa e design dos aplicativos disputam a sua atenção, e monta um protocolo de quatro semanas para você e para a sua família. vitrinedeideias.com.br/mente-renovada/concentracao-perdida