

GUIA COMPLETO

Do Mapa Mental



Aprenda O **Passo A Passo**
Para Criar Seu **Próprio Mapa**
Mental E Como Ele Pode
Mudar Sua Vida



SUMÁRIO

CAPÍTULO 1: O QUE É UM MAPA MENTAL? | PÁG. 03

CAPÍTULO 2: QUAL A IMPORTÂNCIA DOS MAPAS MENTAIS? | PÁG. 05

CAPÍTULO 3: COMO FAZER UM MAPA MENTAL? | PÁG. 07

FONTES | 10



CAPÍTULO 1

O QUE É UM MAPA MENTAL?

É muito comum encontrar pessoas que possuem dificuldades para memorizar conteúdo. Principalmente quando se trata de assuntos complexos, pode ser difícil guardar e entender todos os detalhes.

Por sorte, existem várias técnicas que podem ser utilizadas para te ajudar nessas tarefas.

O mapa mental é uma dessas técnicas. Ele é construído de maneira a organizar um conjunto de informações, tornando a compreensão e memorização mais fácil.

No entanto, muitas pessoas possuem dificuldades em começar a construir mapas mentais.

Por sorte, como a maioria das habilidades importantes para sua vida, é possível aprender a fazer mapas mentais!










Os mapas mentais, ou “mapas da mente” é o nome dado para um tipo de diagrama criado pelo inglês Tony Buzan.

Os mapas mentais são voltados para a gestões de informações e de conhecimentos. São representações livres de pensamentos que se dividem a partir de um conceito central, para compreensões e soluções de problemas, melhorando a memorização e o aprendizado.

Os mapas mentais podem variar de simples a elaborados, podendo ser desenhados à mão ou no computador, incluindo fotos, desenhos, linhas curvas de espessuras variáveis e conterem diversas cores.

Compreendemos que os mapas mentais são essenciais na hora do estudo, pois reduz, simplifica e seleciona as informações que serão mais relevantes referente ao que está sendo estudado, ajudando nosso cérebro a fazer novas associações velozmente. Melhorando as conexões entre os conceitos-chave, tornando a criatividade mais fluente.

Você pode utilizar um mapa mental para quase tudo que precisa ser estudado ou organizado em ideias ou pensamentos chaves, como por exemplo:

-  Esboço para apresentações;
-  Brainstorm;
-  Revisão de matérias;
-  Aprendizado;
-  Estratégias e táticas;
-  Fazer planejamentos
-  Traçar objetivos
-  Organizar ideias em reuniões
-  Atividades que necessitem de organização de ideias



CAPÍTULO 2

QUAL A IMPORTÂNCIA DOS MAPAS MENTAIS?

Os mapas mentais procuram representar, com o máximo de detalhes possíveis, o relacionamento conceitual existente entre informações que normalmente estão fragmentadas, difusas e pulverizadas no ambiente operacional ou corporativo.

Trata-se de uma ferramenta para ilustrar ideias e conceitos, dar-lhes forma e contexto, traçar os relacionamentos de causa, efeito, simetria e/ou similaridade que existem entre elas e torná-las mais palpáveis e mensuráveis, sobre os quais se possa planejar ações e estratégias para alcançar objetivos específicos.

O mapa mental se difere principalmente daquela anotação linear pura, que é quando você pega o caderno e anota tudo o que acha que é importante. Ele quebra completamente essa linearidade, pois ele já começa no meio de uma folha e os ramos vão saindo para todos os lados.

A construção do mapa mental facilita você raciocinar sobre aquilo que você está estudando, ou pelo projeto que está trabalhando. Ela estimula também seu raciocínio porque tem um formato radial, onde você vai colocando ramos sem limite.

É também uma ferramenta de brainstorming e de auxílio na gestão estratégica de uma empresa ou negócio.

Ao fazermos os mapas mentais, estamos trabalhando com os dois lados de nosso cérebro, o lado racional e o lado criativo, fazendo toda diferença nos estudos.

É um método eficaz, melhorando a memória e a compreensão através da representação visual de informações.

Os mapas mentais podem ser usados na hora de expressar suas ideias, de uma maneira mais simples, rápida e direta. Com ele você pode fazer conexões, tendo uma visão mais ampla do assunto e uma rápida compreensão do tema que vem sendo estudado.

Melhorando a produtividade em seus processos de conhecimentos e organização na produção de conteúdo, desenvolvendo uma melhora na concentração, na absorção e lidando melhor com o excesso de informações, tornando um filtro eficaz para os estudos.

Benefícios dos Mapas Mentais:



Aumenta seu foco e sua atenção;



Economiza seu tempo;



Ajuda você a memorizar de forma muito mais eficaz;



CAPÍTULO 3

COMO FAZER UM MAPA MENTAL?

Agora que você já conhece todas as vantagens do mapa mental e todas as situações onde você pode aplicá-lo, é hora de aprender a fazer um.

É interessante lembrar que, como qualquer nova habilidade, pode ser difícil elaborar mapas mentais no começo.

Há duas maneiras de se fazer um mapa mental: físico e digital.

MAPA MENTAL FÍSICO

Um mapa mental físico é feito a mão. Para fazer, você vai precisar:



Folha A4 (desenhar o mapa na horizontal);



Caneta;



Material de Colorir: lápis de cor, canetinha e giz de cera.

MAPA MENTAL DIGITAL

A segunda maneira, é utilizando um programa de computador ou aplicativos para fazer mapas mentais.

A vantagem deste método é a facilidade na hora de modificar o diagrama, como quando você precisa apagar

ou acrescentar novas ideias, ou quando deseja alterar a formatação e cores de seu mapa mental.

Além disso, à medida que seu mapa mental cresce, a sua tela de desenho se expande automaticamente para fazer seu diagrama caber na página.

Há ainda, a possibilidade de colaborar com colegas de classe ou trabalho na criação de um mesmo mapa mental em tempo real.

Os programas mais usados para criação de mapas mentais são:



[Lucidchart](#)



[Mind Meister](#)



[Free Mind](#)



[Xmind](#)



[Free Plane](#)



[Mind Manager](#)



[Coggle](#)

INFORMAÇÕES

Depois de escolhido se o seu mapa será feito no computador ou à mão, é hora de organizar as ideias.

O mapa mental começa sempre com um título. Essa deverá ser a temática do mapa mental e se localizar no centro da sua folha. Normalmente, o título é colocado dentro de uma elipse.

A partir do título, você puxará linhas, que representam informações associadas ao título.

O recomendado para a maioria dos métodos de mapa mental é que essas linhas possuam apenas uma palavra, escrita em cima da linha.

O ideal é que seu mapa mental conte com cores diferentes, de preferência que se relacionem com a temática da informação. Use uma cor diferente para cada linha.

Use figuras, desenhos e o máximo de recursos gráficos que você puder. Isso ajudará a formar associações mais sólidas.

Treine! O mapa mental pode ser a forma que seu cérebro organiza informações, mas o processo de dispô-las dessa maneira conscientemente é provavelmente novo para você. Por isso, não esqueça: a prática faz a perfeição.

Exemplo de um mapa mental:





FONTES

<https://manualdasecretaria.com.br>

<https://renatoalves.com.br/blog/>

<http://www.maisaprendizagem.com.br/>

<https://www.mapamental.org/>

<https://www.novaconcursos.com.br/>

<https://geekiegames.geekie.com.br/blog/>

<https://www.sbcoaching.com.br/blog/>

<https://www.stoodi.com.br/blog/>

