

### 1) DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA:

#### Mapa Mental

Um **Mapa Mental** é um instrumento gráfico racional que pode ser adotado para todas as funções intelectuais, particularmente, em questões de memória, de aprendizagem, de criatividade e de análise.<sup>1</sup>

A elaboração de **Mapas Mentais** inclui imagens, cor e organização visual-espacial.<sup>1</sup>

Esta ferramenta permite ganhar clareza sobre um tema em particular.<sup>2</sup> Um **Mapa Mental** permite delinear pensamentos e ideias em torno de uma determinada ideia central, através do uso de palavras chave que desencadeiam outras associações e ideias.<sup>1,2</sup>

A criação de um **Mapa Mental** é, habitualmente, uma atividade individual, contudo, pode ser realizada em grupo.<sup>2</sup>

A sua duração média é, normalmente, entre 15 a 60 minutos.<sup>2</sup>

### 2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA:

A criação de um **Mapa Mental** permite ao indivíduo:

- ▶ Rever os seus pensamentos e ideias, em relação a um determinado tema;
- ▶ Organizar os seus pensamentos e ideias, relativamente a um tema em particular;
- ▶ Fazer ligações entre os seus pensamentos e ideias, sobre um tema específico;
- ▶ Melhorar a sua criatividade e memória.

### 3) LIGAÇÃO ENTRE A FERRAMENTA E A COMPETÊNCIA:

A criação de um **Mapa Mental** contribui para aumentar a criatividade do indivíduo.<sup>3</sup>

Especificamente, esta ferramenta estimula o uso do pensamento divergente e convergente, assim como promove a associação e a ligação entre dados e informação diferentes e a criação de novas ideias relacionadas com o tema central.<sup>3</sup>

**4) RECURSOS MATERIAIS:**

A criação de um **Mapa Mental** requer um dos seguintes materiais:

- Uma folha de papel, preferencialmente, de tamanho grande, e marcadores;
- Um quadro branco e marcadores;
- Programas/aplicações de *design* (ex. iMindMap, Edraw Mind Map).

**5) COMO APLICAR A FERRAMENTA?**

**1º Passo** – Selecione a ideia central ou o tema<sup>1,2</sup>:

- ▶ O tópico selecionado constitui o ponto de partida do **Mapa Mental** e representa o assunto que será analisado e explorado;
- ▶ O tema deverá de ser escrito no centro da página ou do quadro, e deverá incluir um desenho ou uma imagem que represente o tema. Esta imagem contribuirá para desencadear associações e para manter a atenção do indivíduo, uma vez que o cérebro humano reage melhor ao estímulo visual.

**2º Passo** – Adicione ramificações à ideia central<sup>1,2</sup>:

- ▶ Os ramos principais derivam da ideia central e constituem temas fundamentais. Nesta etapa, é possível explorar cada tema ou ramo principal de forma aprofundada, através da adição de ramos secundários;
- ▶ É possível adicionar continuamente novos ramos à ideia central;
- ▶ A estrutura do **Mapa Mental** emerge naturalmente, uma vez que as novas ideias e associações surgem dos vários conceitos.

**3º Passo** – Adicione palavras-chave<sup>1</sup>:

- ▶ Inclua uma ideia-chave a cada ramo;
- ▶ Utilize apenas uma palavra por cada ramo, uma vez que desencadeia um maior número de associações;
- ▶ A utilização de palavras-chave gera associações no cérebro e promove a recordação de grandes quantidades de informação.

**4º Passo** – Adicione cor às ramificações<sup>1</sup>:

- ▶ Colorir liga competências criativas e visuais com competências lógicas e numéricas, e sustenta a criação de atalhos mentais;
- ▶ Um código de cores permite categorizar, destacar e analisar a informação, assim como reconhecer novas ligações;
- ▶ Adicionalmente, as cores tornam as imagens e os conteúdos mais apelativos e interessantes.

**5º Passo** - Adicione imagens<sup>1</sup>:

- ▶ As imagens expressam mais informação do que uma palavra;
- ▶ As imagens são processadas imediatamente pelo cérebro e funcionam como um estímulo visual para recordar outras informações;
- ▶ Adicionalmente, as imagens são uma linguagem universal, que consegue ultrapassar qualquer barreira linguística.

#### 6) CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM:

O **Mapa Mental** é uma ferramenta que permite avaliar, organizar, categorizar e fazer ligações entre pensamentos e ideias, mesmo quando estes parecem distintos.<sup>3</sup>

O **Mapa Mental** aumenta a criatividade, uma vez que permite a criação de novas ideias e a associação entre dados e informações diferentes. O **Mapa Mental** contribui, igualmente, para melhorar a memória.<sup>3</sup>

Adicionalmente, o **Mapa Mental** permite: resolver problemas, através da análise dos conceitos em detalhe; criar planos organizados, claros e sistemáticos; e definir objetivos de curto e de longo prazo.<sup>4</sup>

#### Referências:

1 <https://imindmap.com/how-to-mind-map/>

2 <https://medium.com/constraint-drives-creativity/10-creativity-challenges-to-exercise-your-creative-confidence-ff6f19ba4241>

3 <https://mindmapsunleashed.com/the-mind-mapping-concept-and-how-you-benefit-from-this>

4 <https://www.edrawsoft.com/mind-map-application.php>

