

comportamento



Bigstock

ATIVIDADES

Fomos feitos para TER FOCO

O que se diz é que, hoje, somos multitarefa. Mas será que somos mesmo?

| Agência RBS

■ A chamada já foi feita, os alunos estão em suas classes, e a aula vai ter início. Na sala com aproximadamente 45 estudantes de Direito, 16 estão com os olhos voltados para o celular. O professor recém começou a falar, está detalhando como deve ser feito um trabalho em grupo, coisas burocráticas. Em breve, os aparelhos serão deixados de lado, certo?

Errado. Cerca de 30 minutos depois, são 17 estudantes voltados ao smartphone e não ao professor, que fala sobre a matéria da próxima prova. Quase uma hora depois da primeira contagem, 16 universitários deslizam os dedos pela tela.

O repórter está ali fazendo o levantamento, tentando prestar atenção ao conteúdo da disciplina que ele também cursa e, vez que outra, olhando as mensagens que chegam pelo WhatsApp: uma colega contando que vai ter de usar óculos, o retorno de uma entrevista, e os balões verdes que aumentam nos grupos do trabalho, da família, dos amigos. Nada que não pudesse aguardar até o intervalo.

O que se diz é que, hoje, somos multitarefa. Mas, de fato, lidamos bem com isso? “Definitivamente, não. O cérebro tem a atenção sustentada em uma coisa só. Então, você está superficialmente mexendo no celular e superficialmente assistindo à aula”, explica a neurocientista Carla Tieppo. “Você consegue fazer as duas coisas, mas não de forma profunda. E a aula nem adianta assistir de forma superficial, porque você precisa raciocinar sobre o que está sendo colocado”, acrescenta a professora e pesquisadora da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo.

Estamos falando de concentração, um tipo de atenção focada em determinado assunto. E, para ficar efetivamente concentrado, é preciso bloquear os estímulos sem relevância para a tarefa a ser executada.

“Isso quer dizer que, ao mesmo tempo que inibe quase automaticamente esses estímulos irrelevantes, a pessoa concentra sua mente, seu cérebro, no que chama atenção”, relata Benito Damasceno, professor aposentado de Neurologia e Neuropsicologia da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**.

Uma habilidade para ser desenvolvida

A região do cérebro envolvida nesse processo é o córtex pré-frontal, responsável por gerenciar atividades como planejamento, tomada de decisões e controle inibitório. Pesquisadora do Centro de Memória do Instituto do Cérebro da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Cristiane Furini salienta que a concentração é desenvolvida ao longo do tempo. Algumas pessoas conseguem desenvolvê-la mais do que outras.

Quanto mais cedo (se começa a desenvolver), melhor. Mas não significa que não possa ser desenvolvida na fase adulta. É um exercí-



“O cérebro tem a atenção sustentada em uma coisa só. Então, você está fazendo superficialmente as atividades que faz ao mesmo tempo.”

Carla Tieppo, neurocientista.

cio, uma coisa que a gente tem de praticar, trabalhar em cima. Há ações que podem ajudar no processo que, acredita-se, possam levar a uma melhora no foco, na atenção, diz. Enquanto o uso do celular é visto com mais ressalvas por especialistas, escutar música pode ser benéfico ou prejudicial, dependendo do caso.

“Há pessoas que não têm problema em se concentrar ouvindo música. Isso as deixa mais focadas. Depende muito do indivíduo e da importância que ele dá para o que está fazendo”, avalia Cristiane, que é professora da Faculdade de Medicina da PUCRS.

Atenção focada

A atenção focada resulta, afirma Carla Tieppo, de uma somatória de processos que o cérebro precisa fazer. A pessoa não deve ter um alto grau de ansiedade ou de insegurança nem ter baixa autoestima. “A emocionalidade precisa estar compatível, senão, o pensamento oscila, é muito chamado por esses processamentos emocionais”, ressalta, acrescentando que a concentração requer um bom treino, a partir de leitura e filmes, por exemplo.

A professora do curso de Psicologia da Unisinos Zuleika Gonzales aponta para outro aspecto. “Penso que a capacidade que nós temos de nos concentrar mais ou menos está diretamente vinculada às demandas que nós, coletivamente, produzimos na sociedade e até exigimos como promessa de felicidade”, diz ela.

AUTODISCIPLINA

Fábio Mendes, doutor em Filosofia e autor de cinco livros sobre autonomia no aprendizado, diz que é importante eliminar fontes de distração (até tampões de ouvido serve). Na sala de aula, prestar atenção no que o professor fala é uma forma de otimizar o tempo, pois exige menos esforço para reforçar a matéria em casa. Outro ponto fundamental é a colaboração de quem mora junto: os horários de estudo precisam ser respeitados.

A promessa que nos faz fazer sempre mais

Ela acredita que essa “promessa” nos faz construir mecanismos e valores que alavancam “a corrida insana de fazer sempre mais”. Um desses mecanismos e valores é o sentir-se conectado a tudo e a todos continuamente, porque, senão, parece que vamos perder todas as ofertas e oportunidades de ser indivíduos notáveis, notados e cobçados.

Lembra o repórter que se desdobrava em várias tarefas na faculdade? Pois é, ele seguiu algumas dicas — guardou o celular na mochila, principalmente, e evitou as conversas paralelas — e teve um resultado bem melhor na aula seguinte: prestou mais atenção, anotou mais e se deu conta das dúvidas que tinha a tempo de saná-las com o professor.

FOQUE, MAS NÃO EXAGERE

Para quem fica muitas horas focado em uma mesma atividade ininterruptamente, há o risco de uma parcela do tempo estar sendo desperdiçada. Isso porque, segundo especialistas, os intervalos de descanso são fundamentais para o bom aproveitamento. Não há um consenso de quanto tempo pode ser investido na mesma atividade sem pausa, mas fica em torno de uma hora e meia. As avaliações sobre a duração do intervalo variam também, mas podem ser de 10, 15 e até 20 minutos.

Aprenda na escola

Nossa capacidade de concentração é desenvolvida ao longo do tempo. E precisamos diferenciá-la daquela atenção como vigília, primitiva, direcionada para qualquer estímulo, que compartilhamos com o mundo animal. “A atenção focalizada é aprendida com influência da família e da escola. É ensinada, inicialmente, por meio de palavras e gestos, que apontam para o que precisa ser feito. A palavra “não”, ao ser dita para a criança, é um instrumento fundamental para que ela distinga o que é interessante do que não é”, explica o professor aposentado da **Unicamp** Benito Pereira Damasceno. A capacidade de concentração, afirma o neurologista, exige a participação da linguagem, tanto gestos quanto palavras, ao chamar atenção da criança para que atenda a determinado item do seu campo perceptivo. “Inicialmente, ela dá atenção para qualquer estímulo novo. Depois, concentra. É um trabalho em que a criança internalizou o autocomando, antes dado pelos pais”, acrescenta Damasceno. Como a concentração é um exercício, praticá-la é essencial. Algumas dicas são: fuja do que tira o seu foco, como aquele celular em cima da mesa, com as solicitações piscando a todo momento; faça desafios para si próprio. Fique 20 minutos, 30, depois 40 minutos sem olhar para as mensagens no celular. O aumento paulatino dos exercícios ajuda o cérebro a se acostumar com uma nova prática; e tenha paciência. Não vai ser da noite para o dia que se alcançará sucesso na mudança de hábito.