RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quinta-Feira, 12 de Novembro de 2026

Atenção Fragmentada

MARIA AUGUSTA RIBEIRO

Maria Augusta Ribeiro

Vivemos em uma era em que nossa **atenção fragmentada** está sendo constantemente desafiada. Com a crescente exposição às telas, é fácil perder a capacidade de concentração. Seja no trabalho, nos estudos ou em atividades diárias, manter a atenção focada tornou-se uma verdadeira batalha. No entanto, não é uma tarefa impossível.

O que é Atenção Fragmentada?

O termo "atenção fragmentada" descreve a dispersão de nossa nossa concentração constantemente desviada pelas telas. Com a proliferação de dispositivos eletrônicos, redes sociais, e-mails incessantes e uma infinidade de aplicativos, tornou-se cada vez mais difícil se concentrar em uma única tarefa. Essa fragmentação não afeta apenas a produtividade, mas também prejudica nossa saúde mental.

O Impacto das Telas na Atenção

Estudos científicos indicam que a capacidade de atenção humana, em tempos de telas, é inferior à de um peixinho dourado. A exposição prolongada aos dispositivos digitais compromete nossas habilidades cognitivas e comportamentais. Além disso, a luz azul emitida por essas telas interfere nos ritmos naturais do sono, reduzindo a qualidade do descanso necessário para um cérebro saudável. A alternância constante entre aplicativos e a busca incessante por gratificação instantânea formam um ciclo vicioso que mina nossa atenção e afeta a produtividade.

Mas onde tudo isso começou?

De acordo com a pesquisa The New Multi-screen World: Understanding Cross-platform Consumer Behavior, feita pelo Google em agosto de 2012, 65% dessas atividades de fragmentação começava em um smartphone.

A Atenção Fragmentada e a Saúde Mental

Johann Hari, autor de "Atenção Roubada", afirma que estamos vivendo um verdadeiro surto de vigilância constante devido ao uso excessivo de dispositivos digitais. E você? Sente que sua atenção também está sendo fragmentada? Reconhecer esse problema é o primeiro passo para mudar.

Estratégias para Recuperar o Controle

Sou uma leitora apaixonada por livros físicos, e percebi que minha experiência de leitura em meios digitais era frustrante. O ato de ler no papel envolve sentidos que ajudam a manter minha atenção mais focada,

mesmo em ambientes com distrações.

Para ajudar a recuperar sua atenção, aqui estão algumas estratégias que podem ser úteis:

Estabeleça Limites de Tempo: Defina horários específicos para verificar e-mails e redes sociais. Utilize técnicas de gerenciamento de tempo, como o time blocking, para reservar períodos dedicados ao trabalho ou estudo, minimizando distrações.

Pratique Atividade Física: A prática regular de exercícios físicos melhora tanto a saúde geral quanto a capacidade de concentração. Faça pequenas pausas durante o dia para se movimentar, mesmo que seja uma rápida caminhada ao ar livre.

Crie um Ambiente Livre de Distrações: Desative notificações, mantenha o celular fora do alcance e, se possível, use ferramentas de bloqueio de sites para minimizar a tentação de distrações online.

Pratique a Atenção Plena Dedicar alguns minutos do dia à meditação ou exercícios de respiração pode ajudar a acalmar a mente e aumentar sua capacidade de concentração.

Estimule a Curiosidade: Manter-se interessado na tarefa é essencial para evitar distrações. Procure maneiras de tornar as atividades mais envolventes e desafiadoras, afastando-se das telas quando possível.

Agora que você compreendeu os fatores que fragmentam nossa atenção, é hora de agir. Comece devagar, estabelecendo uma nova rotina a cada semana. Em pouco tempo, sua capacidade de concentração melhorará significativamente.

Maria Augusta Ribeiro *é especialista em Netnografia e comportamento digital.*