Data: 03.04.2014

Titulo: A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO

Pub: VISÃO

Tipo: Revista Nacional Semanal **Secção:** Nacional **Pág:** 1;54;55;56;57;58;59

A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO

NA ERA DIGITAL, COM MÚLTIPLOS ESTÍMULOS E DISTRAÇÕES, TREINAR A CONCENTRAÇÃO É CADA VEZ MAIS IMPORTANTE PARA ALCANÇAR O SUCESSO ESCOLAR E PROFISSIONAL

Área: 3039cm²/ 87%

Tiragem: 110.500

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 4815752

Área: 3039cm²/ 87%
Tiragem: 110.500
FOTO
Cores: 4 Cores
ID: 4815752

A IMPORTÂNCIA D

Estar focado é vital para alcançar metas, mas esta capacidade está cada vez mais comprometida pelas distrações tecnológicas. A solução é treiná-la desde cedo, confirmam alguns estudos e iniciativas realizadas em escolas portuguesas, que a VISÃO lhe dá a conhecer

POR **CLARA SOARES** TEXTO **GONÇALO ROSA DA SILVA** FOTO

Data: 03.04.2014
Titulo: A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO
Pub: VISÃO
Tipo: Revista Nacional Semanal **Secção:** Nacional **Pág:** 1;54;55;56;57;58;59

clipping consultores

Área: 3039cm²/ 87%
Tiragem: 110.500
FOTO
Cores: 4 Cores
ID: 4815752

A ATENÇÃO

Data: 03.04.2014
Titulo: A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO
Pub: VISÃO
Tipo: Revista Nacional Semanal
Secção: Nacional
Pág: 1;54;55;56;57;58;59

Área: 3039cm²/ 87%
Tiragem: 110.500
FOTO
Cores: 4 Cores
ID: 4815752

«Está sempre distraído, pouco atento ao que se diz e mal se lembra do que ouviu nas aulas.» A queixa é comum a muitos encarregados de educação, também eles a braços com problemas de atenção («O que é que eu estava a dizer há pouco?» é a sequência provável de qualquer conversa, após mais uma notificação de mensagem no telemóvel). A dispersão mental é consequência natural – embora indesejada – das múltiplas exigências quotidianas ou a ponta do iceberg do grupo de perturbações do desenvolvimento, que vieram para ficar, como marca de desadaptação da espécie?

A polémica não é de agora, mas ganhou visibilidade após um artigo publicado na *Time*. O neurologista Richard Saul lançou um livro em que questiona a existência do que as autoridades de saúde e classificações internacionais definem por perturbações de hiperatividade e do défice de atenção (PHDA), admitindo que se diagnostica em excesso (um em cada dez adolescentes americanos, com maior destaque para os rapazes, em 2012). Conclusão: uma geração «agarrada» a fármacos (insónia e perda de apetite são alguns dos efeitos secundários), por motivos que lhe parecem óbvios: «Os pais querem alterar a química cerebral dos filhos por medo que eles fiquem para trás, com menos sucesso escolar.»

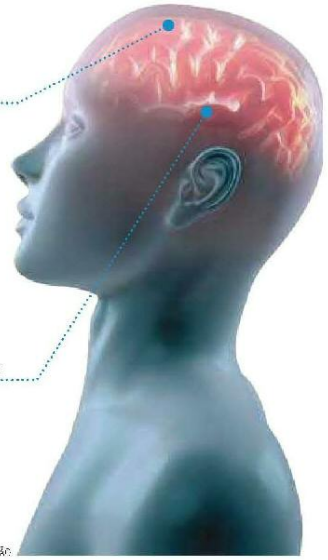
Geração digital 'à nora'

Em Portugal, a lógica do «toma o comprimido» não diverge muito da americana. Um estudo sobre Medicamentos e Consumos de Performance em população jovem, coordenado pela socióloga Noémia Lopes, do ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa e divulgado no *Público*, mostrou que metade da amostra (com idades entre os 18 e os 29 anos) desejava melhorar o desempenho neurocognitivo. O consumo de fármacos (medicamentos ou produtos naturais) para aumentar a concentração foi a opção de 25% dos participantes. Os números da IMS Health revelam que as vendas de psicoestimulantes (ritalina e similares) não param de aumentar em Portugal (ver caixa *'Desfocados' e medicados*).

Ana Rodrigues, docente e investigadora da Faculdade de Motricidade Humana, responsável pela estandardização de escalas para avaliar a PHDA na população portuguesa (onde se estima que 5% da população escolar seja afetada), admite a tendência:

Anatomia da atenção

Temos dois sistemas mentais que têm funções específicas, mas um deles (o mais recente, na evolução da espécie) facilita a adaptação em ambientes complexos



Mente de cima para baixo

Circuitos neuronais no **interior do neocórtex**, situado na parte superior do cérebro

Função promove o domínio de si, em detrimento dos impulsos emocionais

Tempo de resposta mais lenta

Atua de **forma voluntária** e pela via do esforço

Reflexiva, capaz de planear

Mente de baixo para cima

Ligações neuronais no **sistema subcortical**, ou inferior, do cérebro

Função orienta rotinas de sobrevivência

Tempo de resposta rápida (atua em milissegundos)

Atua de **forma involuntária** e automática

Impulsiva, desencadeada pelas emoções

FONTE Foco, Daniel Goleman (Temas e Debates)

INFOGRAFIA VISÃO

Fitness para a mente

Exercite regularmente a modalidade de atenção que vai ao encontro das suas necessidades

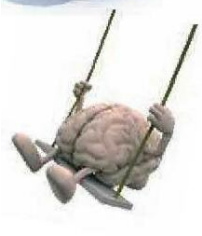
I

Concentração Atenção seletiva, ou capacidade de fixar um alvo, ignorando o resto

Onde Na zona pré-frontal do cérebro (orientada para objetivos) e, por isso, na regulação da emoção (acalmando a amígdala)

Resultado Levar uma tarefa até ao fim, com o esforço que isso implica, conduz a melhorias do desempenho

Dica Aprender a tocar um instrumento ou investir numa atividade como a fotografia ou a pintura. Absorvemos melhor (e por mais tempo) aquilo que fazemos com entusiasmo e prazer



II

Consciência aberta Divagar e sonhar acordado, o modo de funcionamento-padrão do cérebro

Onde Na zona medial, no meio do córtex pré-frontal (invulgarmente ativo nas pessoas com distúrbios de atenção)

Resultado Facilita o insight e a intuição criativa, mas também o discurso interno (e preocupações emocionais)

Dica Passear de bicicleta ou a pé. A atenção descontraída tem efeitos reparadores, após um esforço de concentração

III

Empatia Cognitiva A capacidade para «ler» os outros (comunicação não verbal e face a face)

Onde Os neurónios-espelho, no cingulado anterior, permitem «medir o pulso» à emoção do outro e ativam a nossa amígdala (na parte antiga do cérebro)

Resultado Sintonizamo-nos, mental e fisicamente, com o outro, tornando-nos mais «próximos» e capazes de gerir as emoções e sentimentos envolvidos numa relação

Dica Fazer voluntariado ou surpreender alguém com um gesto simpático. Ser socialmente sensível é importante e mais fácil quando se tem um bom conhecimento de si

Data: 03.04.2014
Titulo: A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO
Pub: VISÃO
Tipo: Revista Nacional Semanal
Secção: Nacional
Pág: 1;54;55;56;57;58;59
Área: 3039cm²/ 87%
Tiragem: 110.500
FOTO
Cores: 4 Cores
ID: 4815752

Ginasticar o foco
No Clube de Inteligência Emocional da EB Comendador Ângelo Azevedo, em Oliveira de Azeméis, os alunos treinam a atenção e aprendem a gerir emoções

«Há universitários a recorrer indevidamente a estes fármacos para aumentar a eficácia do tempo de estudo, noite dentro.» Mas preocupa-a mais a exposição precoce das crianças aos ecrãs e a formatação dos seus circuitos neuronais a «software concebido para criar dependência». Privá-las da tecnologia não faz sentido, diz, «importa é que não substitua a relação humana e se cultivem outras vias de treino da atenção e das competências emocionais».

Gerir 'quebra-cabeças'

«O cérebro humano é uma das realizações boas da evolução, mas não é perfeito.» A afirmação é do psicólogo e jornalista americano Daniel Goleman, que divulgou o conceito de inteligência emocional, nos anos noventa. Em *Foco*, o seu novo livro, o autor propõe um novo olhar sobre os mecanismos da atenção e porque devemos conhecê-los e exercitá-los a nosso favor, num ambiente que nos pressiona continuamente para a distração. O seu ponto de partida: «Temos duas mentes a trabalhar.» A que opera «de baixo para cima», é o sistema mais antigo – a maquinaria subcortical – e o motor da nossa sobrevivência, e coexiste com a «de cima para baixo» – a partir do neocórtex –, que permite a atividade mental e a intencionalidade para alcançar metas (ver caixa *Anatomia da Atenção*).

Gerir os dois circuitos é o grande desafio. O segredo está em conseguir desligar do «ruído» e deslocar a atenção para as nossas metas, que nos tornam «imunes à turbulência emocional e inabaláveis nas crises». Goleman acrescenta: «Hoje precisamos, com frequência, de navegar a vida de cima para baixo, apesar da contracorrente de caprichos e ânsias de baixo para cima.»

Fazer algo que dá gozo ativa a parte mais sofisticada do cérebro e entra-se no comprimento de onda popularizado pelo jogador Futre: «Concentradíssimos», com a mente afinada, fixada nas exigências do momento. Situações menos motivadoras – uma atividade monótona, por exemplo – já convidam à dispersão mental. O que pode acontecer quando ela se converte num estado 'normal'? Pedro Cabral, neurologista pediátrico e diretor clínico do Cadin, equipara a mente distraída à cigarra e a concentração à formiga. Crítico face ao modelo de Goleman, o médico põe o dedo na ferida: «Expostos, passivamente, a uma volatilidade de estímulos que aparecem e desaparecem num ecrã à velocidade de um clique, os miúdos ficam com a capacidade de atenção penalizada e não chegam a interiorizar conhecimentos básicos.» Aprofundá-los envolve «estado de vigília, motivação e libertação de adrenalina».

'Expostos à volatilidade de estímulos que aparecem nos ecrãs, os miúdos não chegam a interiorizar conhecimentos básicos'
PEDRO CABRAL, NEUROLOGISTA PEDIÁTRICO

'Treinos' para miúdos e graúdos

Sexta-feira à tarde é, para muitos jovens em idade escolar, sinónimo de fim de semana. Na EB Comendador Ângelo Azevedo, em São Roque, Oliveira de Azeméis, não é assim. Pelo menos, para os 18 inscritos (do 2.º e 3.º ciclos) nas sessões semanais do projeto CIEE (Clube de Inteligência Emocional na Escola) – Aprender a Ser Feliz. À hora marcada, entram na sala e sentam-se em círculo, na presença da professora Luísa Ferreira e da psicóloga Paula Queirós. Com música relaxante em fundo, entoam um mantra (alvos neutros para fixar a atenção), com um aviso prévio: «É normal distraírem-se, mas voltem a concentrar-se na música e no que estão a fazer.» Depois, o grupo é convidado a manter-se num estado relaxado e alerta: «Vamos

Data: 03.04.2014
Titulo: A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO
Pub: VISÃO
Tipo: Revista Nacional Semanal
Secção: Nacional
Pág: 1;54;55;56;57;58;59

clipping consultores

Área: 3039cm²/ 87%
Tiragem: 110.500
FOTO
Cores: 4 Cores
ID: 4815752

Daniel Goleman

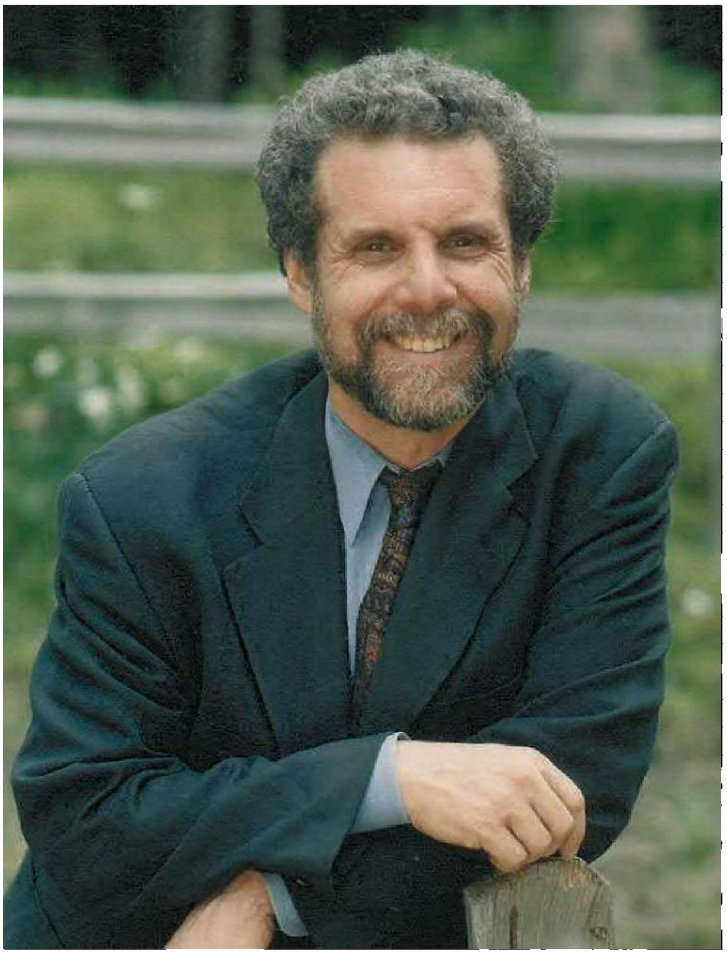
Psicólogo e jornalista americano

'A nossa atenção está a ser ameaçada pelo mundo digital, mas é possível treiná-la'

O autor do *bestseller*, que descodificou o poder das emoções, dedica-se agora à ciência da atenção, uma competência essencial para nos facilitar a vida, num mundo complexo

POR **CLARA SOARES**

Manter a mente focada é um grande desafio, nos dias que correm. Daniel Goleman, 68 anos, o homem que fez com que a inteligência emocional (IE) entrasse nas bocas do mundo – e nos processos de recrutamento e de análise vocacional, que só tinham em conta o quociente intelectual (QI) –tem agora a atenção centrada nos processos de controlo mental. O ex-jornalista científico do *The New York Times*, doutorado em psicologia pela Universidade de Harvard, revela, no seu mais recente livro, *Foco* (Temas & Debates, 333 págs., €18,80), o segredo para sincronizar as duas mentes do nosso cérebro: as que pendem para a via da razão e as que seguem a voz dos impulsos. Na agitação em que vivemos, reforçar a atenção pode ser uma condição essencial para o sucesso.



> O que mudou, nas escolas e nas empresas, desde a publicação de Inteligência Emocional (em 1995, nos EUA, e em 1999, em Portugal)?
No início, perguntavam-me qual era a lógica de incluir as emoções nos negócios, mas acabou por se tornar um movimento académico expressivo e hoje faz parte dos currículos do ensino superior. A inteligência emocional passou a ser um ingrediente da liderança e tem uma aceitação mundial.

'Crianças que aprendem [o controlo cognitivo] entre os 4 e os 8 anos, têm mais sucesso na idade adulta'

> Passou a ser mais importante do que o quociente intelectual (QI)?
Ambos contam. O QI é importante para determinar que emprego pode ter ou a complexidade mental com que é capaz de lidar. A IE tem a ver com a empatia, o grau de iniciativa, a confiança e saber estar em equipa, que influencia favoravelmente a evolução na carreira.

> A tecnologia e a valorização do sucesso estão a tornar-nos iletrados emocionais?
Vou abordar a questão por outro ângulo. O mundo digital é uma arena que nos traz muitas possibilidades, no mundo social e laboral. O perigo surge quando os relacionamentos se ficam pela tecnologia, substituindo-se aos frente a frente.

> A que perigos se refere?
Ficar abraçado ao computador em vez de à pessoa que ama, por exemplo! Estamos cada vez mais distraídos com os nossos equipamentos inteligentes, vemos crianças a agarrar o braço dos pais quando eles estão a navegar no iPad, e casais a jantar num ambiente romântico, com os olhos postos nos *smartphones*, em vez de um no outro. A nossa atenção está a ser ameaçada pelo mundo digital, mas é possível treiná-la.

> Afirma que o cérebro humano é uma conquista da evolução, mas não é perfeito. Porquê?
Temos dois sistemas mentais que estão ligados, cada um com seus circuitos neuronais. Os que operam no sentido de cima para baixo (a partir do neocortex) são mais lentos, mas permitem-nos tomar decisões. Os que funcionam de baixo para cima (a partir da base do cérebro) possibilitam respostas mais rápidas, as automáticas e as espontâneas. Quando as duas mentes

Data: 03.04.2014
Titulo: A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO
Pub: VISÃO
Tipo: Revista Nacional Semanal
Secção: Nacional
Pág: 1;54;55;56;57;58;59

clipping consultores

entram em conflito, geram situações menos agradáveis e até danosas.

> Pode exemplificar?
Quando a mente emocional controla a mente pensante, acabamos por dizer ou fazer algo de que mais tarde nos arrependemos. Se formos comandados pela mente superior, queremos ter o domínio de tudo e perdemos espontaneidade, ficamos rígidos e sem lugar para a diversão.

> A atenção focada é outra maneira de pensar a IE?
O que as pesquisas mostram é que a atenção é parte da IE. Hoje sabemos que os circuitos emocionais se consolidam com o crescimento do cérebro. Aprender a focar-se numa coisa e ignorar distrações, por exemplo, é algo que deve ser feito desde cedo, porque ativa os mesmos circuitos que nos servem para acalmar.

> Que implicações tem essa aprendizagem precoce?
Desenvolvem o controlo cognitivo, sem o qual não é possível controlar impulsos ou superar emoções perturbadoras. Esta competência é um forte preditor de sucesso: crianças que a aprendem entre os 4 e os 8 anos, quando chegam aos 30 têm vantagem no alcance de metas. Por isso as escolas devem apostar nela e muitas já o fazem.

> Na sociedade orientada para a técnica, há lugar para a mente divagar e criar?
A atenção não se limita à concentração. Para inovar, é preciso expandir o foco sem o dirigir. O ganho traduz-se em estar atento a três níveis: dentro de nós, com os outros e no plano das organizações.

> A atenção focada é um antídoto para a dispersão mental, tão comum nos dias que correm?
As terapias cognitivas baseadas no treino da atenção plena (*mindfulness*) mostram que sim. Sermos observadores da nossa mente é uma escolha. O foco confere-nos uma distância interna para reconhecer emoções perturbadoras, como a raiva, sem ficamos reféns delas.

'Desfocados' e medicados

O consumo de fármacos prescritos para a perturbação da hiperatividade e défice de atenção (PHDA) não para de aumentar em Portugal: em **2011**, o aumento foi de **13%**; em **2012**, de **19%**; e, no final de **2013**, atingiu os **25%**, representando uma despesa próxima dos sete milhões de euros

Número de embalagens vendidas
(psicoestimulantes, como a Ritalina)

FONTE Consultora IMS Health
INFOGRAFIA VISÃO

fechar os olhos e concentrar a atenção no nosso corpo... nos músculos da face, nos batimentos cardíacos, na respiração, tomando consciência da inspiração, da expiração e do espaço entre ambas.» A deitar o ar fora no dobro do tempo que cada um levou a inspirar, com a ajuda de copos com água e palhinhas. A passar um copo cheio com a mão direita, ao colega do lado, que a recebe com a mão esquerda e passa a outro, sem verter água. No final, saem bem-dispostos, com um «até para a semana».

Manuela Queirós, mentora do projeto, é uma professora de educação física doutorada em inteligência emocional. Depois de conceber e patentear o programa, há quatro anos, este tem vindo a ser aprovado pelos conselhos pedagógicos de estabelecimentos do norte e centro do País. Atualmente funciona em 20 escolas, com uma média anual de 300 alunos (idades entre os 5 e os 18 anos). A mensagem é simples: «Desenvolvemos tudo o que repetimos, a distração ou o foco; aqui, vêm para ginasticar a atenção, conhecer as suas emoções e aprender a lidar com elas.»

Relaxados e alerta
O projeto criado pela professora Manuela Queirós envolve já 20 escolas e inclui exercícios de consciência corporal

O programa prevê ainda sessões com pais. Uns e outros parecem ter tirado partido da experiência, que se tem traduzido em melhorias de rendimento escolar e mais harmonia nas aulas. «Eu andava nervosa e irrequieta e os meus pais acharam que eu devia vir», avança Mariana, 12 anos (no clube há dois). Ana, a mãe, também participa e reconhece os ganhos: «Graças a estes exercícios, valorizo-me mais e enfrento as situações de outra maneira.» Beatriz, 10 anos, pediu para entrar no grupo e diz que tem mais controlo de si nas aulas e avaliações: «Quando estudo, se alguma coisa se passa à minha frente, distraio-me um bocado e fico ansiosa, mas agora deito o ar fora e consigo acalmar.»

Com os 14 anos à porta, André aprendeu a «não entrar em pânico na hora dos testes». Acha que a respiração alternada e os mantras o ajudaram a concentrar-se mais. «As sessões também me ajudaram a conviver com os colegas.» Agora é ele que diz à mãe: «Tens de andar mais calma!»

'A tecnologia não pode substituir-se à relação humana'
ANA RODRIGUES, INVESTIGADORA EM DÉFICE DE ATENÇÃO

Área: 3039cm²/ 87%
Tiragem: 110.500
FOTO
Cores: 4 Cores
ID: 4815752