



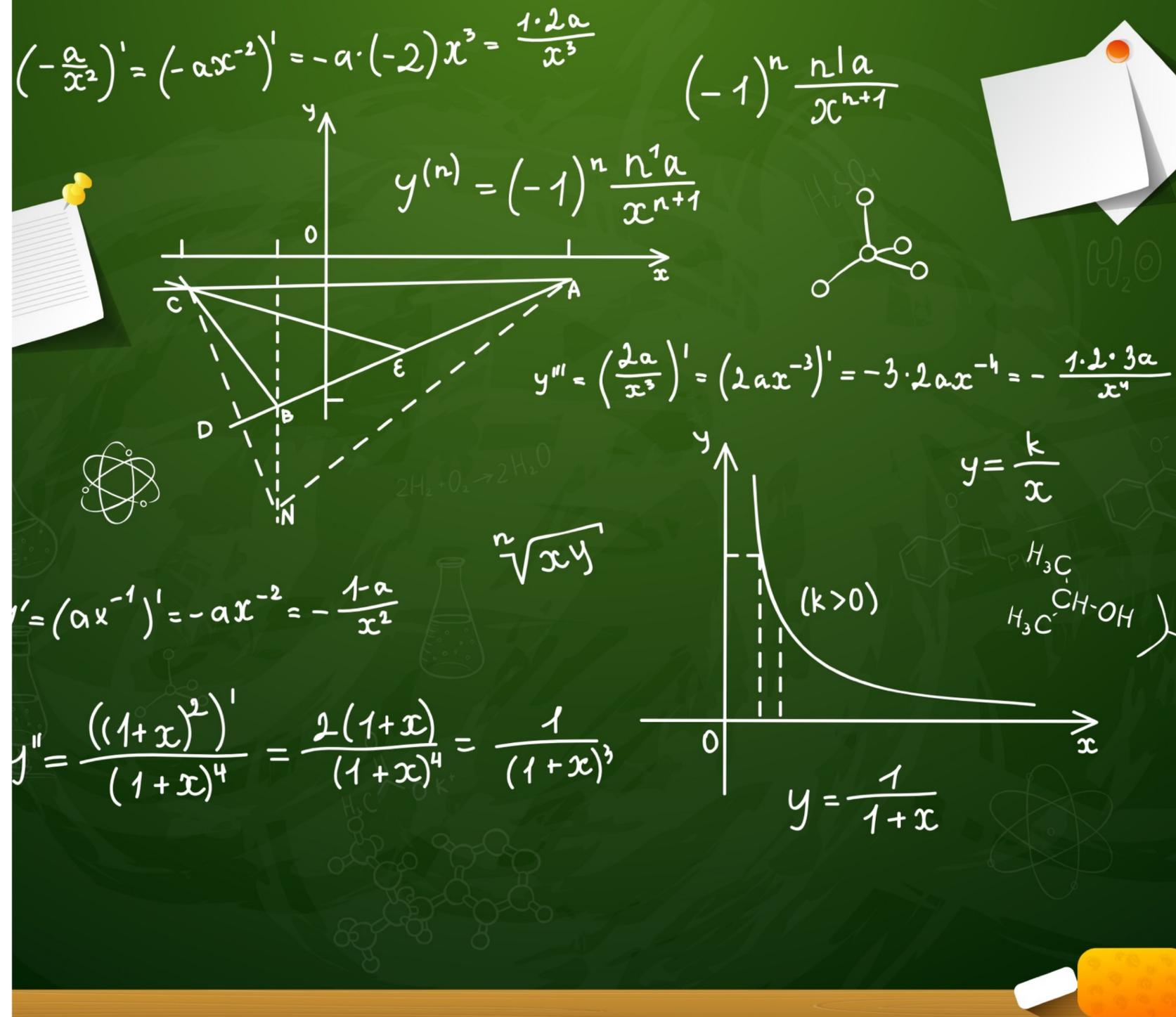
# REVISTA TREINA+

**Atenção Humana**  
e sua importância na educação

# Olá!

Você se lembra de quando era criança e na escola havia pessoas que simplesmente não conseguiam prestar atenção às aulas? Na maioria dos casos os resultados eram notas baixas e/ou reprovações. Na vida adulta, por mais que os fatores que influenciem na atenção sejam outros, esse continua sendo um desafio nos processos de aprendizagem.

Para entendermos melhor as causas, técnicas para lidar com o problema e também a opinião e experiências de vários especialistas, esta edição especial da TREINA+ trata da atenção nos processos de aprendizagem. Siga conosco nas próximas páginas para entender mais! Boa leitura!



# Índice

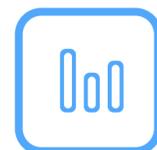
O que você verá nesta edição:



**04**

O estado da atenção humana

Como se dá a atenção humana e seus principais gatilhos.



**20**

Dificuldade ou transtorno de atenção?

Conheça os problemas mais comuns relativos à falta de atenção.



**11**

Multitarefa: bom para quem?

O que dizem os especialistas sobre a tendência *multitasking*.



**26**

Entrevista Cynthia Oliveira

Entrevista com a coordenadora de treinamento e desenvolvimento da LafargeHolcim.



**15**

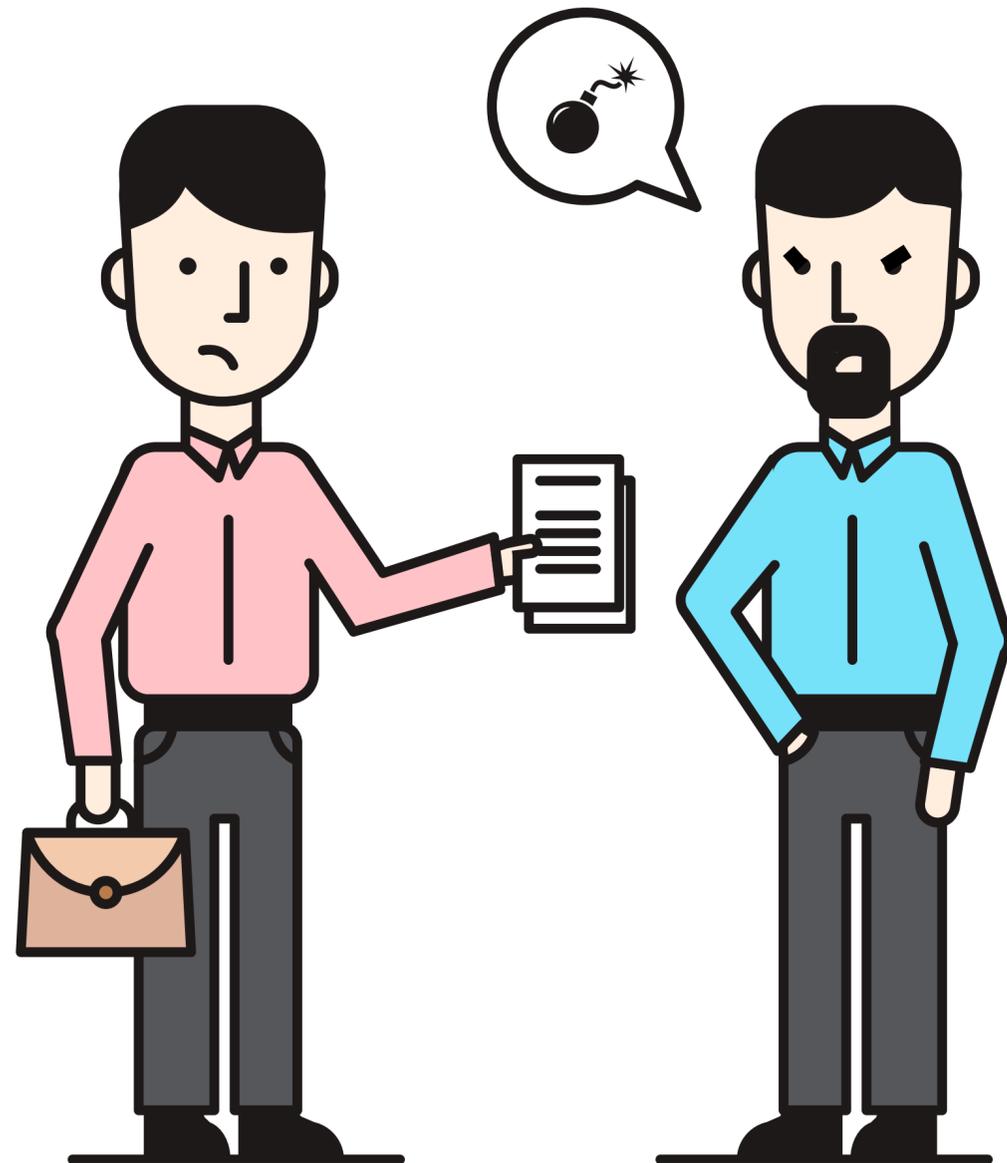
Tipos de atenção e como melhorá-los

Os 4 tipos principais de atenção e o que fazer para melhorá-los.

# O estado da atenção humana

Diversos estudos já mostraram que nossa mente atua nos processos de atenção com um foco nas mudanças mais drásticas e nos perigos mais visíveis. Um bom exemplo é o ataque de um predador ou um fenômeno da natureza como um terremoto. Esse tipo de situação chama a nossa atenção de forma instantânea e mais fácil. Entretanto, situações mais sutis e mudanças pequenas tendem a ficar em segundo plano. Casos como um débito de valor pequeno na conta bancária por exemplo quase sempre passam pela nossa percepção, exatamente porque a atenção está mais focada no saldo total disponível que ainda temos.





*O problema é que as nossas maiores necessidades estão associadas a essas situações mais sutis, especialmente aquelas relativas à aprendizagem.*

Se você estiver, por exemplo, em uma situação de atendimento a um cliente abusivo, que grita muito e concentra sua raiva em um argumento fraco, certamente você necessitará deixar de lado a ira do cliente e se concentrar também nesse argumento, porém com atenção à sutileza que o caracteriza como infundado. A maioria de nós se deixa levar pelo “evento” maior e não canaliza a atenção ao que mais importa na situação. Quando falamos, por exemplo, em análise de situações-problema em treinamento corporativo, estamos falando de atenção a detalhes que vão fazer com que a pessoa se instrumentalize para perceber as oportunidades de aprendizado e aplicá-las no dia-a-dia. E isso requer uma atenção qualificada.

Para a PhD e autora de diversos livros e artigos sobre e-learning Patti Shank, nossa atenção é facilmente capturada pelas emoções, como no caso que citamos do cliente nervoso. A nossa reação imediata é gritar de volta ou se fechar emocionalmente, respondendo com traumas antigos ou mesmo com um nível de descontrole emocional que não nos permitirá lidar bem com aquela situação.



Além das emoções, lutamos diariamente ainda com o fato de sermos exigidos em diversas frentes simultâneas, por canais de comunicação diferentes. É comum nas empresas vermos pessoas que falam ao telefone, digitam um e-mail e ainda tem pessoas falando com ela ao mesmo tempo. E muitas pessoas se orgulham em dizer que são multitarefas, mas a especialista Patti Shank tem uma visão diferente. Para ela, nós temos problemas para receber muitas informações que exigem processamento pelo mesmo "canal". Apesar de haver o processamento da informação verbal (linguagem) e visual (o que vemos) em "lojas de memória diferentes", enfrentamos dificuldades quando tentamos processar várias entradas simultâneas. Ainda nesta edição, abordaremos mais profundamente as implicações da multitarefa para a atenção.

*O processo de atenção,  
apesar de parecer simples,  
opera em vários estágios:*



### Estágio 1

Monitorar o meio ambiente para ameaças e mudanças;



### Estágio 2

Ignorar ou descartar informações consideradas desnecessárias naquele exato momento;



### Estágio 3

Selecionar o foco a cada instante;



### Estágio 4

Auxiliar a memória a classificar o que é importante ser processado.

Normalmente, estamos mais condicionados a monitorar o ambiente e ignorar o que não consideramos importante, mas com isso, acabamos por não perceber ou antever eventos corriqueiros. No trânsito, é comum acontecer de um motorista estar mais atento ao semáforo ou à sinalização e não perceber que o motorista da frente reduziu a velocidade. Em geral, há colisões que poderiam ser evitadas se a atenção estivesse focada e treinada para esses eventos mais sutis e inesperados. E usando o mesmo exemplo, esse mesmo motorista poderia não perceber que o outro reduziu por estar com a mente sobrecarregada, a atenção difusa por emoções diversas como uma discussão no trabalho ou em casa. Todos esses fatores sequestram a atenção e o foco.



*Autores como Wilson, K. & Korn (2007) e Szpunar, K.K., Moulton, S.T. & Schacter (2013) discutem muito sobre a atenção dos alunos em salas de aula ou em seminários ou mesmo em ações de treinamento.*

Para eles, as pesquisas que realizaram apontam para baixas evidências de uma capacidade de atenção consistente entre os alunos. Em suas conclusões mais simplistas, eles indicam que a solução está em reduzir as distrações do ambiente. A criação de ambientes controlados não é uma tarefa tão simples assim, mas ainda veremos técnicas para melhorar os processos de atenção nesta edição.



# Multitarefa: bom para quem?

As gerações mais novas estão incorporando o termo multitarefa mais fortemente, acreditando que o fato de serem polivalentes em conhecimento, familiaridade com as novas tecnologias e execução de diversas atividades simultâneas poderá lhes garantir maior vantagem competitiva no mercado de trabalho. Mas até onde isso pode prejudicar a atenção e os resultados gerais desse indivíduo?

Uma pesquisa realizada na universidade do Colorado (Denver, EUA) traz alguns resultados interessantes e intrigantes nesse sentido, uma vez que muitas empresas também incorporam o conceito do *multitasking* em seus processos de seleção. Vejamos as conclusões da pesquisa.



### ESFORÇO MENTAL

O profissional multitarefa precisa empregar grande carga cognitiva na sua atuação. A carga cognitiva é a quantidade de esforço mental necessária para processar as diversas informações que recebemos diariamente. O comprometimento de uma alta carga cognitiva afeta negativamente nossa capacidade de processar as informações;



### AUTOAVALIAÇÃO

Existe uma noção equivocada das pessoas que se autointitulam multitarefa como algo positivo, já que na maioria das vezes esse julgamento dos resultados não é possível de ser feito pelo próprio sujeito, que está tão envolvido em várias atividades que não terá condições plenas de avaliar seu desempenho;



### DESEMPENHO

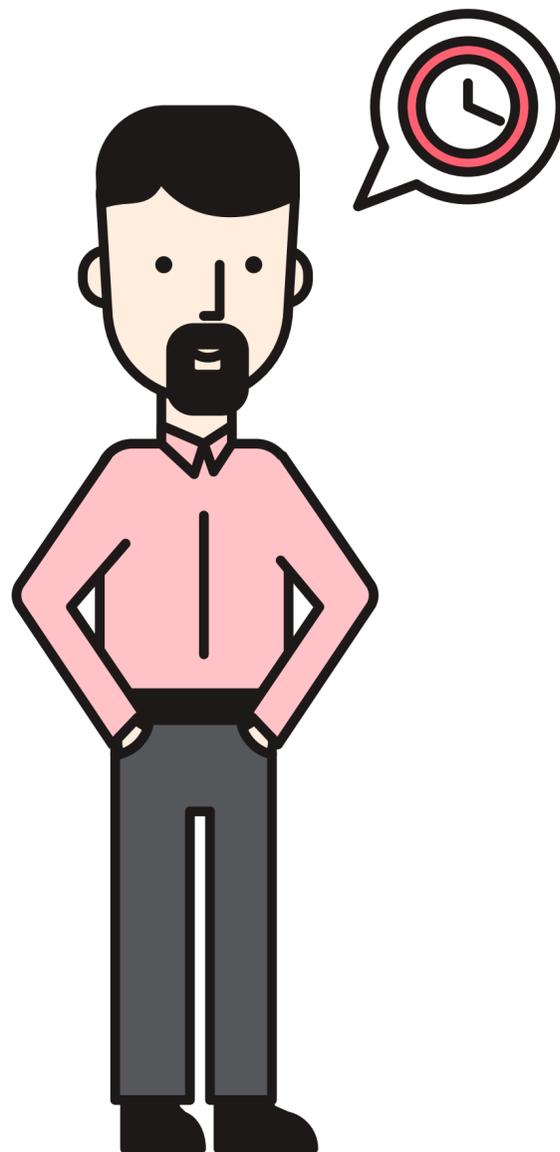
Nas pesquisas, ficou claro que o desempenho geralmente diminui durante a multitarefa devido à alta carga cognitiva. E a maioria das pessoas não conseguem manter um nível de performance alto ou regular em situações de multitarefa.



*Esses resultados apontam que a multitarefa não ajuda o indivíduo em seu desenvolvimento ou performance, pelo contrário, ela reduz a sua capacidade e atua mais como um difusor da atenção.*

Por mais que o indivíduo queira mostrar que consegue realizar muitas atividades simultâneas – ele pode mesmo conseguir – ficou provado com esse grupo estudado que isso acontece em detrimento da qualidade dos resultados. Ou seja, o indivíduo realiza multitarefas, mas entrega resultados aquém do esperado ou necessário.

Para Cal Newport, autor do livro *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*, o grande problema da multitarefa para a atenção é a perda do foco. E para ele, conseguir canalizar o foco nos processos de aprendizagem ou mesmo de execução de uma atividade no trabalho é uma das habilidades mais críticas e necessárias para se fazer um trabalho complexo. Isto porque os nossos cérebros só podem se concentrar em uma coisa por vez com a devida qualidade. A multitarefa reduz o desempenho porque introduz carga cognitiva demais e reduz o foco. É como se ao realizar diversas tarefas, uma se torne distração para a outra e comprometa o processamento mental e, conseqüentemente, a execução e os resultados gerais.



## *Como você vê a multitarefa?*

Há especialistas que defendem que a multitarefa e seu aumento de carga cognitiva no contato com diversos dispositivos simultâneos pode vir até a mudar a estrutura do cérebro de forma prejudicial. O importante é trazer dados e informações atuais que nos permitam discutir sobre o tema nas escolas e empresas. Na sua experiência, como você vê a multitarefa? Concorda que seja realmente prejudicial para a atenção nos processos de aprendizagem? O que tem sido feito para restabelecer o foco e melhorar a atenção no seu ambiente?



# Tipos de atenção e como melhorá-los

De acordo com estudos da Psicologia, há vários tipos de atenção, alguns deles conscientes, outros automáticos, mas aqui elegemos os 04 que consideramos fundamentais a serem notados e trabalhados. Como vivemos expostos a muitos estímulos externos, precisamos melhorar nossa capacidade em filtrar o que é importante e bloquear as distrações que vem com esses estímulos.

## Atenção concentrada ou concentração

A atenção focada ou concentrada é caracterizada pela concentração do cérebro em apenas uma atividade, excluindo todos os estímulos ao redor. Essa atenção é usada quando focamos a atenção em um único objeto de trabalho. Um exemplo prático de atenção concentrada pode ser observado quando você assiste a uma aula e se foca totalmente no professor para entender a matéria.

## Como melhorar?

Se você está em uma sala de aula ou treinamento, por exemplo, tente escutar o som que vem do emissor principal, a característica mais marcante daquela voz, como ela é projetada, a intensidade, a sonoridade. Focar nesse ponto vai lhe ajudar a canalizar sua atenção para o que aquela voz está dizendo.

## Atenção alternada

Continuando a usar o exemplo da aula, se você recebe uma mensagem no celular e desvia a atenção para ela, então sua atenção está alternada. Esse é o tipo de atenção usado no trânsito: quando você está dirigindo e o farol fecha, é preciso se concentrar no farol e na direção.

## Como melhorar?

Fazer exercícios de inversão, como pegar frases e criar o sentido contrário. Você terá que usar as palavras corretas, que denotam o sentido contrário, e ainda obedecer à estrutura da frase original. Se você diz “eu detesto você porque você é nanico, inculto e irritante”, então você deve falar essa frase ao contrário rapidamente “eu gosto de você porque você é grande, inteligente e legal”. O exercício aqui é pensar em palavras contrárias. Além do esforço mental para fazer isso, você precisa prestar atenção tanto na frase antiga quanto na nova.

## Atenção sustentada

A atenção sustentada é a habilidade de manter-se focado durante uma atividade contínua e repetitiva, quando a mente está focada em uma mesma tarefa por um longo período, sem distrações.

## Como melhorar?

Assista algo por um longo período de tempo, como um filme ou vídeo por exemplo. Ao final tente lembrar o nome do ator principal, da história contada e de diálogos que você achou interessantes. Lembre-se de cenas e lugares específicos do filme e então procure descobrir se você lembrou corretamente dos fatos.

## Atenção seletiva

Esse é um tipo de atenção consciente, quando escolhemos onde nossa mente deve permanecer focada. É a atenção que você mantém no que o professor está falando, mesmo com os colegas conversando na sala de aula, o celular tocando e o barulho dos carros na rua. Você escolhe excluir as distrações ao redor para que o cérebro fique concentrado no que o professor está falando.

## Como melhorar?

Selecione algo para prestar a atenção. Por exemplo, saia na rua e selecione observar objetos com uma cor específica, faça um trajeto contando todos os objetos que você percebeu e então, ao final do trajeto, tente lembrar de todos os objetos que você viu. Após isso, descubra se esqueceu-se de algum. Dessa forma, você estará selecionando apenas um estímulo e focando-se nele, além de aprimorar a sua capacidade de atenção seletiva.

# Dificuldade ou transtorno de atenção?

Não é raro encontrar pessoas que não acompanham o mesmo ritmo de aprendizado da sua turma, seja na escola ou mesmo numa empresa. E essas pessoas, muitas vezes, são vítimas de preconceito. O que a maioria das pessoas não entende é que há transtornos de atenção de origem biológica, causados por alterações no sistema nervoso central. De acordo com a classificação do Comitê Nacional de Dificuldades de Aprendizagem dos EUA, o transtorno de aprendizagem é um termo genérico e se refere a um grupo heterogêneo de alterações manifestas por dificuldades significativas na aquisição e uso das habilidades. Já a dificuldade de aprendizagem se manifesta por razões de natureza emocional, ambiental, orgânica, alguma síndrome ou mesmo falta de aderência da metodologia de ensino adotada.



*Dentre os problemas  
mais comuns associados  
aos transtornos de  
atenção, estão:*



Agitação (o aluno apresenta hiperatividade, associado com o déficit de atenção desde criança);



Desatenção;



Falta de interesse;



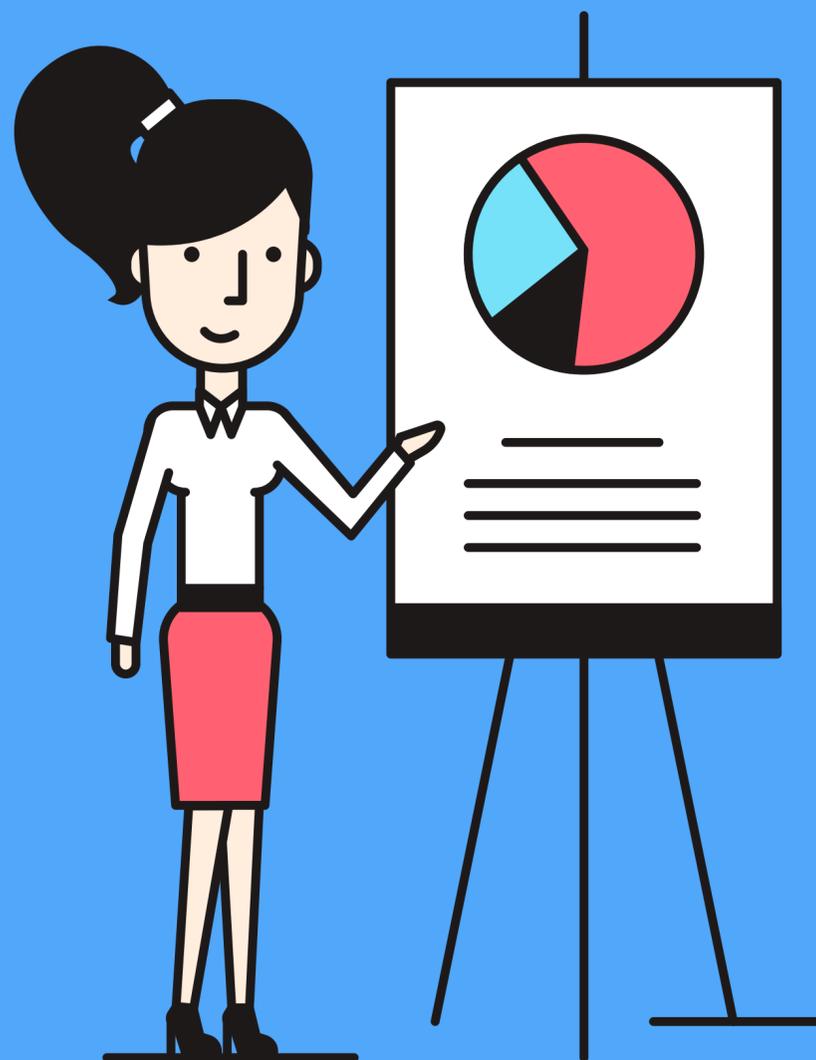
Dislexia;



Disortografia;



Dislalia.



*Nos dias atuais, ouve-se muito falar em TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção).*

A Associação Brasileira do Déficit de Atenção o caracteriza como sendo “um transtorno neurológico, de causas genéticas, que aparece na infância e frequentemente acompanha o indivíduo por toda a sua vida. Ele se caracteriza por sintomas de desatenção, inquietude e impulsividade. Ele é chamado às vezes de DDA (Distúrbio do Déficit de Atenção). Em inglês, também é chamado de ADD, ADHD ou de AD/HD”. A ABDA informa ainda que ele é reconhecido oficialmente por vários países e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Em alguns países, como nos Estados Unidos, portadores de TDAH são protegidos pela lei quanto a receberem tratamento diferenciado na escola.

Estudos científicos mostram que portadores de TDAH têm alterações na região frontal e as suas conexões com o resto do cérebro. A região frontal orbital é uma das mais desenvolvidas no ser humano em comparação com outras espécies animais e é responsável pela inibição do comportamento (isto é, controlar ou inibir comportamentos inadequados), pela capacidade de prestar atenção, memória, autocontrole, organização e planejamento.

Para a psicóloga Fernanda Couto, em entrevista ao portal Dificuldades de Aprendizagem, os tipos de tratamento mais indicados para **o TDAH são**: “O tratamento realizado com o médico, que será medicamentoso. O resultado é mais rápido e o remédio poderá ser trocado, caso o paciente não reaja bem. E temos a psicoterapia, que é um tratamento demorado, porém os resultados permanecem a longo prazo, sem levar o organismo a dependência do medicamento. Os dois tratamentos podem ser feitos paralelamente, em conjunto”.

*Para mais informações sobre esse transtorno  
especificamente, você pode acessar o site da ABDA:  
<http://www.tdah.org.br>*

O que percebemos com frequência é a estigmatização do indivíduo que apresenta dificuldades ou transtorno de atenção nos grupos sociais em que participa. Seja na escola ou em outros ambientes como grupos de trabalho ou mesmo organizações sociais, esse indivíduo sempre enfrenta dificuldades de desenvolvimento e preconceito.

Nesse ponto é importante reforçar a necessidade de profissionais especializados para o correto diagnóstico e tratamento de cada caso. Numa escola, o pedagogo ou psicólogo fará bem o papel de individualizar a abordagem e direcionar melhor as estratégias educacionais para aquele aluno. Na empresa, o psicólogo organizacional ou pedagogo empresarial poderá fazer o mesmo papel. O importante é que a organização entenda que os resultados da aprendizagem não são planejados com a mesma diretriz para todas as pessoas e que há casos que precisam de atenção especial. Uma educação excludente gerará indivíduos menos preparados e, conseqüentemente, uma sociedade cada vez mais injusta.



# A atenção na aprendizagem corporativa

## A experiência da LafargeHolcim

**Cynthia Oliveira**

Coordenadora de treinamento e desenvolvimento corporativo da LafargeHolcim

Para entender um pouco melhor como esse tema é tratado nas empresas, contamos com a entrevista especial da Cynthia Rosas de Oliveira Diniz, coordenadora de treinamento e desenvolvimento corporativo da LafargeHolcim, que tem muitos anos de experiência em educação corporativa na companhia e trabalha atualmente no alinhamento das políticas e práticas de educação e treinamento com o processo de fusão em andamento.



Começamos nosso bate-papo procurando entender como a empresa tem tratado a questão da atenção na aprendizagem. Existe nela uma preocupação com esse tema? Cynthia afirma que sim. Diante da atualidade cada vez mais *high tech*, em que tudo acontece muito rápido, com a informação veiculada por vários meios e diante do cenário especial que vive a empresa (pós fusão), a realidade atual traz um bombardeio incessante de novas demandas de aprendizagem.



*Apesar de não haver um trabalho focado em diagnosticar e tratar pontualmente possíveis transtornos de atenção, a empresa busca lidar com os ruídos e distrações nas ações de educação.*

E a coordenadora reforça que não só nas ações de educação como também nas de comunicação. “A forma de absorver é muito particular e conta com a bagagem histórica de cada um. Então percebemos que a Comunicação, parceira constante da educação, deve ser feita várias vezes e em vários formatos diferentes para garantir a captação do sentido real do que desejamos transmitir (considerando também que as pessoas têm suas preferências e diferenças na forma que se capta a mensagem). Para isso, hoje temos além do envio de e-mail, um aplicativo da LafargeHolcim com as principais notícias do grupo, TV Corporativa em breve em todas as unidades, banners, descanso de tela, papel de parede (fundo de tela), apresentações semanais em todas as unidades, entre outras ações para assegurar a retenção do conhecimento desejado corretamente para um determinado tema”, completa.

*E essa preocupação não se restringe aos eventos ou ações de educação e comunicação.*

Cynthia revela que existe ainda uma série de outras iniciativas direcionadas para a preparação do ambiente e dos profissionais para evitar essas distrações no processo de aprendizagem: “Existem recomendações diversas, fazemos notas no nosso jornalzinho eletrônico e TV Corporativa com dicas, por exemplo, de como aproveitar reuniões e treinamentos da melhor forma possível”.

Um grande desafio nas empresas é melhorar a atenção em processos de capacitação. Na LafargeHolcim esse desafio é enfrentado desenvolvendo-se os temas de forma simples, interessante, preferencialmente envolvendo algo digital, rápido, direto e prático. A coordenadora, ao falar sobre técnicas para que os treinandos consigam melhorar a atenção e a retenção dos conhecimentos, cita o uso de aplicativos com conteúdos de gamificação como um exercício interessante para canalizar a atenção dos participantes de um determinado treinamento ou workshop.

E para encerrar o nosso papo com a Cynthia, pedimos a ela que nos apontasse um cenário ideal nas empresas para os processos de melhoria da atenção na aprendizagem corporativa. Ela acredita que a oferta de modalidades variadas de treinamento como e-learning e mobile learning, por exemplo, além dos modelos tradicionais de presencial, podem melhorar o foco e a atenção dos treinandos. “Acredito que um mix dessas modalidades em doses cautelosas seria o ideal para melhorar a atenção e a aprendizagem”, finaliza.





# Plataforma LMS com 157 títulos

Na contratação da plataforma LMS da E-LEAD+, sua empresa já tem de graça mais de 150 cursos de catálogo prontos para aplicação imediata.

ENTRE EM CONTATO E CONHEÇA NOSSA SOLUÇÃO:

✉ [solucoes.ead@e-lead.com.br](mailto:solucoes.ead@e-lead.com.br)

☎ +55 (37) 3691-2262



# TREINA+

[www.e-lead.com.br](http://www.e-lead.com.br)

*Este é um conteúdo exclusivo da E-LEAD+.  
Visite nosso site e conheça nossas soluções de  
treinamentos a distância (E-Learning) e sistemas de  
gestão online (AVA/LMS).*