

Meu cérebro anda distraído

José Helio Contador Filho – 20/08/21

Manter nosso cérebro atento sempre foi um grande desafio, desafio este que aumentou consideravelmente nestes últimos meses de nossas vidas, quando as coisas ficaram de pernas para o ar e tudo saiu da rotina habitual.

Um dos momentos em que mais precisamos manter nosso cérebro ativo e atento é no momento da aprendizagem. Lembra daquelas aulas expositivas que nunca acabavam e a gente tinha que fazer o possível, e o impossível, para prestar atenção no conteúdo da aula, ou mesmo para se manter acordado? Então, foi pensando numa forma de mudar esta situação que o psiquiatra americano William Glasser desenvolveu o conceito conhecido como a Pirâmide de Aprendizado, cuja proposta é aumentar a participação do estudante nas aulas, a fim de que ele se torne mais ativo e comprometido no seu próprio processo de aprendizagem. Isso significa, manter o cérebro estimulado através de uma maior interação com o expositor e outros alunos, o que possibilita uma maior fixação do tema na memória.

A pirâmide de aprendizagem faz uma comparação entre os resultados obtidos na retenção da matéria, de acordo com a forma de estudar e acontece da seguinte maneira:

1. Na simples leitura: aprendemos 10% da matéria;
2. Ao escutar alguém falando: 20%;
3. Ao assistir a um vídeo ou observar algo: 30%;
4. Ao escutar e observar ao mesmo tempo: 50%;
5. Ao conversar ou debater sobre o tema: 70%;
6. Ao fazer, escrever ou praticar: 80%;
7. Ao ensinar alguém: 95%.

Na verdade, este modelo pode ser aplicado e adaptado para qualquer idade e também para cursos, workshops, palestras etc. O objetivo é aumentar o engajamento cerebral e tornar o participante o protagonista do seu aprendizado.

Outra maneira de manter o cérebro ativo e prestando atenção é através das histórias e narrativas, mais conhecidas hoje como técnicas de *Storytelling*, tema este que já abordamos em artigos anteriores. Isto é muito utilizado, também, em vídeos, filmes ou seriados.

Numa pesquisa realizada pelo setor de psicologia da Universidade de Chicago, a doutoranda Hayoung Song e a Professora Monica Rosenberg, juntamente com Emily Finn do Dartmouth College, estavam interessadas em entender como as pessoas se envolvem com narrativas e as consequências desse engajamento para a memória. Elas queriam estudar os processos de atenção e memória em um contexto "naturalista" — como o fluxo de uma conversa ou entretenimento, quando prestar atenção parece fácil — em vez de usar testes psicológicos tradicionais, nos quais as pessoas se obrigam a se concentrar em uma tarefa específica. Elas estavam curiosas sobre o que acontece no cérebro quando as pessoas estão imersas em algo como um filme ou seriado interessante e os resultados sugerem que quando duas pessoas assistem um filme juntas, por exemplo, seus cérebros podem se tornar semelhantes, como se estivessem sincronizados, especialmente em momentos emocionalmente envolventes. Isso indica que as pessoas experimentam um grau semelhante de engajamento e flutuação atencional à medida que processam as narrativas.

Segundo as cientistas, pesquisas futuras podem explorar o que faz com que as pessoas percam o foco. No caso deste estudo, isso aconteceu na maioria das vezes durante momentos em que a narrativa não expunha momentos de suspense, tensão ou drama. Mas isso não significa que narrativas ou palestras devem ser

compostas inteiramente de um momento emocional após o outro. Precisa haver um equilíbrio rítmico de alternância que consiga nos manter atentos e evite dispersão nos momentos mais calmos. Se deixar, nossa mente dá asas para a imaginação. Quem estiver interessado no estudo completo, ele foi publicado no *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Da próxima vez que participar de um curso, palestra ou até quando fizer uma pipoca e colocar seu filme ou seriado preferido, fique atento às suas variações de atenção e em que momentos isso ocorre!

[Emotion in Stories Gets Our Attention, and Attention Affects Our Memories - Neuroscience News](#)