

CAPÍTULO 15

A ATENÇÃO E SUAS IMPLICAÇÕES NA APRENDIZAGEM: UMA RELAÇÃO ENTRE FILOSOFIA, EDUCAÇÃO E NEUROCIÊNCIA



<https://doi.org/10.22533/at.ed.7501125240315>

Data de aceite: 13/01/2026

Maria Luiza Alves de Souza de Castro
Química / terceiro ano

Bárbara Romeika Rodrigues Marques
Doutora em Educação
Professora Orientadora

RESUMO: Devido a sua ampla discussão nos diversos contextos, a atenção assume um papel importante a ser trabalhado, tendo em vista que esta se encontra presente durante as várias etapas da vida. Um dos contextos nos quais a atenção está sendo cada vez mais pautada é no ambiente escolar, visto que muitos alunos perdem o foco durante as aulas. Por essa razão, este trabalho busca apontar meios para melhorar a capacidade de atenção dos estudantes, baseando-se nos pensamentos da filósofa francesa Simone Weil, em pesquisas científicas, em especial da neurocientista brasileira Suzana Herculano-Houzel, além de pesquisa de campo com alunos do CEFET/RJ (Campus Valença). A partir da análise destes, chegou-se à conclusão de que é necessário tornar as aulas mais interessantes, com o auxílio de meios digitais, e de que o incentivo aos alunos e aos seus talentos é de extrema relevância para o maior foco nas atividades escolares.

INTRODUÇÃO

A atenção é um tema crucial, o qual precisa ser abordado nos debates da atualidade, visto que é uma capacidade necessária para a vida, considerando que em tudo o que realizamos dispomos de, pelo menos, um pouco de atenção.

Em primeiro lugar, é necessário entender o que exatamente é a atenção. A atenção é “a capacidade de a pessoa responder de forma predominante os estímulos que lhe são significativos causando a perda de outros” (LIMA, 2005). Esta capacidade permite a focalização em determinadas pessoas e objetos, levando a total compreensão do que está acontecendo no momento.

Contudo, para se ter pleno entendimento desta habilidade, é preciso ter consciência de que alguns fatores influenciam esta, como: o contexto, as características dos estímulos, a motivação, o estado emocional e as experiências,

por exemplo. Todos estes citados fazem a diferença no momento de focalização de um indivíduo.

Nesta pesquisa, porém, iremos nos concentrar em entender o contexto, as características dos estímulos e a motivação. O contexto nesta pesquisa seria o ambiente escolar, as salas de aula, enquanto as características dos estímulos estão relacionadas na forma como os professores dão as aulas e explicam a matéria.

A motivação será um ponto chave, uma vez que não há atenção em algo que não estimula, justamente, a motivação. As pessoas depositam seu tempo em situações e em pessoas que instigam sua curiosidade e admiração. A partir disto, entendemos que as pessoas prestam atenção naquilo que julgam ser interessante. Sem isto, não é possível ter um completo foco.

Saindo do âmbito técnico, a atenção também pode ser vista como uma forma de respeito, de tal forma que a própria palavra “respeito” significa “voltar a olhar”, do latim. O motivo é o de que, na atenção, há o reconhecimento do outro e a entrega de parte do tempo a alguém que não é o próprio indivíduo.

Contudo, atualmente, está ocorrendo uma crise de atenção na sociedade, a qual impede o desenvolvimento completo desta capacidade e, simultaneamente, do respeito nos indivíduos. Esta crise pode ser explicada a partir de dois fatores. O primeiro deles é o fato de que o mundo está acelerado “onde tempo é dinheiro e não queremos perder tempo com algo que não nos faça lucrar” (SANTOS e GELAMO, 2015). Quanto mais acelerado o mundo, mais efêmera é a nossa atenção.

O segundo fator está no fato de que as pessoas estão cada vez mais conectadas, dado os avanços tecnológicos que vêm ocorrendo desde a Terceira Revolução Industrial. Apesar das várias vantagens, há também uma preocupação na forma inconsciente com a qual grande parte das pessoas utiliza os dispositivos eletrônicos.

De acordo com dados do “Relatório Digital 2024: 5 billion social media users”, realizado pela “We Are Social” e “Meltwater”, o brasileiro gasta, em média, cerca de 9h por dia na internet. Com base nisto, é possível perceber o uso insensato dos meios digitais pelas pessoas do país, que passam um tempo nada saudável usando tais meios.

Isto contribui para a crise de atenção pelo simples fato de que a sociedade está se acostumando com as informações cada vez mais rápidas, o que causa a diminuição da capacidade dos indivíduos de focar em algo por um período maior de tempo.

Ademais, o objetivo deste trabalho também é o de entender como a atenção funciona, para que assim seja possível chegar em uma solução para o problema da falta de atenção nas salas de aula.

Como foi mencionado anteriormente, a admiração é um elemento importante para chegar-se ao estado de atenção. A partir desta compreensão, percebe-se outro elemento essencial: o esforço. O esforço se vê necessário quando o indivíduo já se admirou por algo, logo, este precisa de certo esforço para manter sua atenção. O questionamento que fica é: como iniciar este desejo pelo esforço? Como fazer um aluno ter o querer de prestar atenção na aula?

METODOLOGIA

No intuito de obter uma resposta para essa pergunta, recorreu-se à Neurociência e à Filosofia, em razão da importância da ciência para desvendar as diversas questões da humanidade e a importância da Filosofia para estimular o pensamento crítico e o raciocínio lógico.

No livro “O cérebro nosso de cada dia: descobertas da neurociência sobre a vida cotidiana”, escrito pela neurocientista brasileira Suzana Herculano-Houzel, é possível destacar algumas partes que se conectam à esta pesquisa e que contribuem para o lado científico da mesma.

De acordo com a escritora, quanto mais acordado o cérebro, mais forte é sua sincronização (2002, p. 91). Isto nos revela que, para que ocorra a total compreensão do que se está acontecendo, é necessário que o cérebro esteja desperto. Trazendo isto para o contexto da pesquisa, constata-se que os professores precisam estimular os alunos para que esses estejam acordados e atentos às aulas.

Em um cenário similar, a autora aponta que, no contexto da experiência, quem não dormisse teria outros problemas para tarefas que testavam se houve aprendizado no dia anterior, dentre eles: falta de atenção, cansaço, menos motivação, entre outros (2002, p. 94), comprovando que o sono possui uma grande importância no processo de aprendizado, sendo uma responsabilidade do aluno garantir seu descanso e, ainda, manter seu sono regulado.

Outra parte interessante apontada pela autora é que a visualização por si só não leva à memória (2002, p. 144), isto porque ver não é perceber. A memória possui uma ligação direta com a atenção devido ao fato de que “a percepção é a capacidade de associar as informações sensoriais à memória (...) para perceber algo, é preciso selecionar dentre os muitos estímulos do ambiente aqueles que são mais relevantes, e a atenção é o mecanismo do sistema nervoso para fazer essa relação” (SUPERA, 2022).

Com base nisto, nota-se que apenas assistir a uma aula não garante que o aluno vá se recordar dela posteriormente, pois este precisa fazer a escolha de trazer seu foco para à matéria sendo lecionada. Isto, contudo, só é possível se os estímulos – no caso, as aulas – forem relevantes na visão do aluno, como foi dito acima.

Em entrevista recente, Houzel alertou a sociedade sobre a utilização das tecnologias e os ambientes escolares. A cientista defende o uso pontual da tecnologia, aquele que agrupa cerco conhecimento e é prático, apontando ainda que “caso queria se distrair com um jogo rápido, fique 10 minutos” (HOUZEL, 2025), exemplificando que o indivíduo, incluindo o aluno, deve se conscientizar e cooperar para a própria saúde, controlando-se para não perder tempo nas telas com informações que não acrescentam em nada. De acordo com a brasileira: “Perder tempo significa, também, perder oportunidades” (HOUZEL, 2025).

Trazendo agora o tema para a filosofia de Simone Weil, podemos conceber a atenção como um olhar para a beleza do mundo e ao momento vigente. A partir destas perspectivas, podemos constatar que não há sentido focar em arrependimentos passados e/ou preocupações futuras, pois o importante é o presente e a valorização do agora. Apenas assim pode-se, de fato, apreciar a verdadeira beleza do mundo. A vida é muito curta para não aproveitar as suas oportunidades enquanto ainda existem.

Assim, nota-se que é preciso desejo para se ter atenção no mundo, é preciso o querer. No ambiente escolar, portanto, o desejo dos alunos é passar de ano, quando, na verdade, deveria ser adquirir conhecimento. O objetivo da escola é o de transmitir conhecimento e, com isto, capacitar os estudantes. Neste raciocínio, o objetivo dos discentes deveria ser o de aprender, porém não é isto que acontece. O desejo dos estudantes é avançar para a próxima série e, como antes mencionado, o desejo tem grande importância, pois, se o desejo não está voltado para entender as aulas, não haverá atenção.

Isto acontece, pois, muitas aulas não estimulam a curiosidade e interesse dos alunos, logo os mesmos não se preocuparão em entenderem a matéria de fato e, sim, se entenderam o suficiente para passarem de ano, não guardando grande parte das informações na memória.

Outro fator essencial a ser discutido é o incentivo ao talento dos alunos. Todas as pessoas possuem talento para alguma tarefa, uma facilidade maior para executar uma atividade. A escola deveria ser um ambiente em que o estudante pudesse descobrir o que gosta de fazer e no que possui maestria. “Cada criança tem suas capacidades, interesses e habilidades diferentes, e a curiosidade depende dessa combinação de fatores, sendo um deles o interesse da criança” (HOUZEL, 2025). Isto mostra que, não apenas o despertar do interesse do aluno importa, mas também o conhecimento desses interesses, o qual varia para cada estudante.

Anteriormente, foi-se abordado como as pessoas gastam sua atenção em situações que, em seu ver, são interessantes. Se os estudantes forem dados a oportunidade de aprenderem algo e descobrirem que são bons e que gostam daquilo, o nível atencional nas escolas aumentará. Nas palavras do poeta grego Píndaro, e depois popularizadas por Friedrich Nietzsche, “Torna-te quem tu és”.

Por fim, foi realizado um questionário com as turmas dos segundos anos de Química e Alimentos e terceiro de Química do CEFET-RJ (Campus Valença) com o objetivo de saber a opinião dos estudantes sobre o uso de tecnologias no ambiente escolar, por conta da atual lei nº 15.100/2025, a qual restringe o uso de celulares nas escolas, tendo em vista sua conexão com a atenção dos discentes.

O questionário contou com duas perguntas dissertativas, transcritas a seguir:

- 1) “Levando em conta que estudantes passam boa parte do seu tempo na escola, você considera pertinente incorporar as tecnologias digitais ao cotidiano das aulas? Por quê? De que maneira isso poderia ser feito?”

- 2) Ou acredita que a escola deve ser um espaço voltado ao desenvolvimento de habilidades que vão além do uso de telas? Por quê? De que modo?

RESULTADOS

O questionário obteve 44 respostas somando as três turmas, porém, antes de apresentar o resultado geral das perguntas, é pertinente destacar algumas respostas a seguir:

“Sim, eu considero pertinente. Os alunos já vivem em contato com o digital fora da escola, então eu acho que faz sentido a escola integrar isso de forma produtiva. O celular pode ser usado para pesquisas rápidas, para registrar atividades, criar podcasts, vídeos, resumos visuais, além da utilização a aplicativos educativos, como o Teams. Com orientação do professor e regras claras, o uso da tecnologia deixa de ser distração e vira ferramenta de aprendizagem. A escola também deve ir além das telas, porque existem competências essenciais que só se desenvolvem na interação direta: debate, convivência, leitura crítica, resolução de problemas em grupo, escrita aprofundada. Acho que o equilíbrio é ideal. A tecnologia entra como apoio às aulas, mas não substitui discussões presenciais, trabalhos manuais, experiências de laboratório ou práticas. Então, acho que no fundo, não é uma questão de “uma coisa ou outra”, mas de integração inteligente: usar a tecnologia como ponte para o aprendizado, sem abrir mão das habilidades humanas que nenhuma tela ensina.” – 2º de Alimentos

“Sim. Acho que a tecnologia pode sim ajudar no cotidiano das aulas, tornando ela mais leve e até mesmo descomplicada. Existem vários sites e jogos que ajudam no ensino de forma divertida, criando um ambiente divertido e de aprendizado na sala de aula. Eu também acho que sim. Acho que a escola deve incluir vários tipos de habilidades, ajudando e incentivando nos alunos nisso. Muitos alunos se sentem desmotivados com a falta de incentivo das escolas. Por exemplo, criando grupo de estudos.” – 2º de Alimentos

“Sim, pois a tecnologia faz parte do nosso cotidiano. Assim como o mundo se transformou, a educação também deve se transformar e integrar tecnologias ao ensino. Uma das formas de implementar a tecnologia na educação, seria por meio de jogos digitais (como kahoot), assistir filmes sobre os conteúdos, fazer trabalhos on-line. A escola deve explorar outras atividades além do uso de telas, assim como outras atividades além do meio acadêmico. Acredito que devesse explorar diferentes habilidades e gostos dos indivíduos, porque a escola também é uma construção social. Um exemplo seria a participação em clubes e projetos. Essa participação poderia fazer parte da grade escolar, como matérias

optativas. Dessa forma diminuiria algumas matérias obrigatórias dos alunos, e contribuiria para a dedicação em matérias de seu grado.” – 2º de Alimentos

“Sim, considero importante incorporar as tecnologias digitais, pois elas fazem parte do dia a dia dos estudantes e podem tornar o aprendizado mais dinâmico e interativo. Recursos como vídeos, plataformas de aprendizagem, jogos educativos e pesquisas online ajudam a ampliar o acesso à informação e a desenvolver competências digitais essenciais para o futuro. Isso pode ser feito por meio de aulas que utilizem aplicativos educativos, atividades de pesquisa orientada na internet, uso de ferramentas colaborativas (como Google Docs e apresentações digitais) e até mesmo simuladores virtuais que aproximam a teoria da prática. Também acredito que a escola precisa ir além do uso de telas, valorizando habilidades sociais, emocionais e práticas. O contato humano, o trabalho em grupo, a criatividade, a comunicação e a resolução de problemas são competências que não podem ser totalmente desenvolvidas apenas por meio da tecnologia. Isso pode ser feito através de projetos em equipe, atividades artísticas, debates, práticas em laboratórios, esportes e oficinas que incentivem a cooperação e a autonomia. Dessa forma, a escola equilibra o uso da tecnologia com experiências concretas que preparam os estudantes para diferentes situações da vida real.” – 2º de Alimentos

“Sim, considero pertinente incorporar as tecnologias digitais ao cotidiano das aulas. As telas, quando usadas de forma planejada e consciente, não precisam ser apenas fonte de distração, mas podem se tornar ferramentas poderosas de aprendizagem. O problema não está exatamente na tecnologia em si, mas no uso excessivo e desregulado dela. Na escola, as tecnologias digitais podem ser aproveitadas para tornar as aulas mais dinâmicas, interativas e próximas da realidade dos estudantes, que já estão inseridos em um mundo digital. Por exemplo: Plataformas educativas e jogos pedagógicos podem estimular a curiosidade e a motivação. Vídeos e recursos multimídia ajudam a explicar conteúdos complexos de forma mais clara. Pesquisas online e projetos colaborativos desenvolvem autonomia, senso crítico e habilidades de trabalho em grupo. Além disso, a escola pode ensinar o uso saudável e equilibrado da tecnologia, ajudando os estudantes a não ficarem presos apenas ao entretenimento digital, mas também a explorarem o lado produtivo e criativo das telas. Portanto, integrar as tecnologias digitais às aulas é válido, desde que com equilíbrio e intencionalidade pedagógica. Assim, a escola não apenas acompanha a realidade tecnológica dos alunos, mas também os prepara para lidar de forma crítica, ética e saudável com o mundo digital.” – 2º de Alimentos

“Sim, porque tem muitas atividades interessantes que podem ser feitas através do celular e usado da maneira correta ele pode trazer um desempenho significativo nas aulas. De maneira consciente e limitada, ter certeza de que os alunos usarão apenas para as

atividades e deixar as aulas mais leves e interessantes para garantir o foco dos alunos na aula e tirar a vontade de mexer no celular. Eu acho que também deve ser voltado para o desenvolvimento de outras habilidades mais importantes, porém o celular também ajuda nesse tipo de desenvolvimento, basta ter equilíbrio.” – 2º de Química

“Acho que sim. O uso da tecnologia pode motivar os alunos a estudar e prestar mais atenção na aula. Por exemplo: é possível utilizar o jogo Minecraft para estudar geometria e química. Creio que se utilizassem recursos assim o aprendizado ficaria mais divertido. Incentivando mais os alunos. Acho que sim. O uso da tecnologia pode motivar os alunos a estudar e prestar mais atenção na aula. Por exemplo: é possível utilizar o jogo Minecraft para estudar geometria e química. Creio que se utilizassem recursos assim o aprendizado ficaria mais divertido. Incentivando mais os alunos.” – 2º de Química

“Depende, acredito que atualmente querendo ou não a tecnologia abre muitas portas para o aprendizado, de forma que alunos com poucas condições tem muito mais facilidade em achar conteúdo de matérias que elas têm dificuldade. É preciso estabelecer um limite das telas, não usar o celular durante as aulas é um deles, não só porque virou lei recentemente, mas porque você tem a noção de que isso vai atrapalhar seus estudos e sua concentração. Talvez tentar ensinar a matéria através de jogos tipo kahoot e etc. Sim, porque ligar tudo as telas acaba se tornando uma dependência, acredito que se pudéssemos fazer mais atividades educativas de forma diferente, com didáticas diferentes iria chamar mais a atenção dos alunos, para que mais pessoas consigam se adaptar e não ficarem dependentes dos celulares para aprender.” – 2º de Química

“Eu acho que a implementação da tecnologia nas salas de aulas é sim uma forma bem interessante de se proporcionar melhores resultados acadêmicos, pois com a tecnologia sendo utilizada da forma correta, terá um maior leque de oportunidades e formas de aprendizado diferenciados. Acho que uma forma boa de realizar isso é com atividades lúdicas e intuitivas, já que, para mim, um dos principais motivos de algumas pessoas não se interessarem muito por algumas aulas, é o jeito maçante e repetitivo das aulas. Com por exemplo: estudar geometria usando jogos online como o Minecraft. Acho sim que é importante o uso de tecnologia atualmente nas escolas, mas também acredito que o desenvolvimento de atividades extracurriculares no Campus seja uma ótima forma de desenvolver habilidades nos alunos, pois, por mais que haja projetos que os alunos possam participar, não são coisas que todos podem acessar a qualquer momento e de forma fácil e bem divulgada. Acho que implementar atividades extracurriculares disponíveis para todos e sem compromisso seria a principal forma de tirar o peso das aulas maçantes e, às vezes, irritantes. Como por exemplo: Atividades de pintura, audiovisual, clubes de debates, etc.” – 2º de Química

“Sim. A humanidade tem evoluído constantemente em relação aos recursos digitais, e rejeitar essa evolução em um ambiente educacional, optando por uma abordagem já rudimentar, não proporciona todas as vantagens que se tem com o meio digital. As atividades podem ser incorporadas nos celulares ou computadores das escolas, contendo atividades que exijam maior conteúdo, já que isso pode ser feito utilizando pesquisas pelos celulares, assim conseguindo cobrir mais conteúdo em menos tempo, de forma mais dinâmica. Além de que, o mundo tem cobrado o conhecimento de áreas digitais, como Excel, Word, currículos digitais, Power point etc., e a escola pode ajudar os alunos a aprender sobre essas ferramentas, o que ajudaria muito a se preparar para o futuro, com aulas focadas nesse conteúdo. Também, mas acho importante termos atividades que incluam o uso de telas, já que o mundo e o mercado de trabalho têm cobrado cada vez mais o conhecimento a respeito da tecnologia.” – 2º de Química

“Sim, porque o meio digital pode ser muito interessante se utilizado de forma lúdica e correta, além de ter muitas informações e conhecimentos de todas as matérias. Utilizando como para o exemplo para pesquisas, formas didáticas, quiz sobre determinada matéria, entre outros. Com certeza, não podemos utilizar somente o celular, pois muitas pessoas pensam a mão no uso, devemos melhorar também nossas outras habilidades, e aprimorar habilidades que nem todos têm em iguais.” – 2º de Química

“Sim, pois o ensino tradicional não cabe mais ao campo acadêmico atual devido aos avanços que a tecnologia nos proporcionou e proporciona, e com essa perspectiva seria indispensável a adaptação dos materiais educacionais de forma a atender essas novas demandas.” – 3º de Química

“É importante usar tecnologias nas aulas com equilíbrio, pois elas ajudam no aprendizado e conectam os alunos à realidade. Mas a escola também deve ir além das telas, desenvolvendo habilidades humanas, como atenção, empatia e pensamento crítico. O ideal é usar a tecnologia com propósito e ensinar seu uso consciente.” – 3º de Química

“Sim, considero pertinente incorporar as tecnologias digitais ao cotidiano das aulas, desde que isso seja feito com equilíbrio e intencionalidade. Como vivemos em uma era digital, é importante que os alunos aprendam a usar essas ferramentas de forma crítica e produtiva. O ideal é buscar um meio-termo, usando a tecnologia como aliada na hora da aprendizagem, sem abrir mão do desenvolvimento integral.” – 3º de Química

A maioria dos alunos, cerca de 95,45%, responderam de forma parecida com as respostas lidas acima. Dessa forma, é possível perceber que, de acordo com os estudantes, as tecnologias digitais podem sim ser incorporadas nas aulas, pois estas fazem parte do cotidiano da sociedade atual podendo ser utilizadas para dinamizar e tornar as aulas mais interessantes. Contudo, esta utilização deve ser de forma equilibrada para as tecnologias não serem o ponto central e sim um auxílio para as aulas.

DISCUSSÃO

O questionário foi de suma importância, pois, por meio dele, foi possível chegar a certas conclusões, sendo a primeira delas o próprio objetivo da pesquisa de campo, o qual foi saber a perspectiva dos estudantes sobre o uso das tecnologias em sala de aula. A proposta foi aceita por grande parte dos alunos, revelando que é possível utilizá-las com responsabilidade para atrair a atenção dos discentes para as aulas.

Muitos estudantes apontaram que a tecnologia já está sendo usada de forma insensata pela população, o que causa diversos malefícios. Entretanto, simultaneamente, também foi dito como as escolas podem mudar essa realidade, incorporando os meios digitais no seu ambiente e, dessa maneira, mostrar como as tecnologias podem ajudar na educação, tornando as aulas mais dinâmicas e atrativas para os discentes, o que, como já foi explicado, melhora a atenção, e ainda, ensinar a utilizá-las com responsabilidade.

Ademais, também foi indicado em algumas respostas a importância do incentivo aos alunos e aos seus gostos individuais. A escola deve ser um ambiente que, além de focar no acadêmico, permita que os estudantes descubram quem são e quais são suas habilidades. Isto pode ser feito, como foi apontado em uma das respostas, por meio da incorporação de aulas optativas na grade curricular, proporcionando ao aluno, desde cedo, a possibilidade de encontrar algo que goste, e, assim, seu talento. Dessa forma, como também foi explicado anteriormente, a atenção se tornará melhor nas escolas.

CONCLUSÃO

Em síntese, é possível perceber o valor da atenção nas salas de aula e como esta, infelizmente, se encontra em escassez. Para compor o debate, recorreu-se à filosofia de Simone Weil, às pesquisas de Suzana Herculano-Houzel e à pesquisa de campo com os próprios estudantes do CEFET/RJ (Campus Valença). Por meio da análise destes, conclui-se que a incorporação de dispositivos digitais no ambiente escolar, de forma equilibrada e consciente, ajudaria na melhor atenção dos discentes, os quais se sentiriam mais interessados para as aulas dinâmicas. Além do fato de que, a escola poderia mostrar como utilizar as tecnologias com responsabilidade.

Outro fator que também possibilitaria o maior nível atencional nas aulas é o incentivo aos talentos dos alunos, em razão de que, os mesmos teriam mais foco em algo que gostam, possibilitando, ainda, que os jovens encontrem suas habilidades e aptidões. Contudo, o estudante também possui suas responsabilidades, como garantir sua boa noite de sono e buscar se controlar para não gastar um tempo desnecessário nas redes sociais. Atitudes como estas podem viabilizar a capacidade de atenção.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao CNPq pelo apoio no desenvolvimento desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

- [1] LIMA, Ricardo Franco de. Compreendendo os Mecanismos Atencionalis. Ciências e Cognição, Rio de Janeiro, vol. 6, n. 1, novembro, 2005. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212005000300013. Acesso em: 06 set. 2024.

[2] SANTOS, G. de S.; GELAMO, R. P. O tema da atenção no debate filosófico contemporâneo e sua importância na formação humana. *Espaço Acadêmico*, v. 14, n. 169, p. 8-9, junho, 2015. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/27916>. Acesso em: 24 set. 2024.

[3] CALIMAN, Luciana Vieira. Os valores da atenção e a atenção como valor. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, dezembro 2008. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812008000300006. Acesso em: 25 set. 2024.

[4] MARQUES, B. R. R. Um estado de graça: a condição da atenção em Simone Weil. *HORIZONTE – Revista de Estudos de Teologia e Ciências da Religião*, Belo Horizonte, v. 21, n. 66, p. 2-18, junho, 2024. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/horizonte/article/view/31282>. Acesso em: 17 set. 2024.

[5] HOUZEL, Suzana Herculano. *O Cérebro Nossa de Cada Dia - Descobertas da Neurociência Sobre a Vida Cotidiana*. Rio de Janeiro: Vieira e Lent, 2002.

[6] ALFANO, Bruno. Zygmunt Bauman: 'Há uma crise de atenção'. *Portal Geledés*, 2015. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/zygmunt-bauman-ha-uma-crise-de-atencao/>. Acesso em: 04 fev. 2024.

[7] Brasileiros são os segundos que mais passam tempo online no mundo, segundo pesquisa. BrandPublishing, 2024. Disponível em: <https://brandpublishing.com.br/tempo-medio-online/>. Acesso em: 25 set. 2025.

[8] Como a falta de atenção prejudica a memória. Supera – Ginástica para o cérebro, 2022. Disponível em: <https://metodosupera.com.br/entenda-como-a-falta-de-atencao-prejudica-a-memoria/>. Acesso em: 26 set. 2025.

[9] D'MASCHIO, Ana Luísa. Em entrevista ao Porvir, Suzana Herculano-Houzel alerta: o maior inimigo da aprendizagem é a perda de tempo. *Porvir*, 2025. Disponível em: <https://porvir.org/redes-sociais-ralos-de-tempo-suzana-herculano-houzel/>. Acesso em: 28 set. 2025.