

Revista Appai

EDUCAR DIGITAL

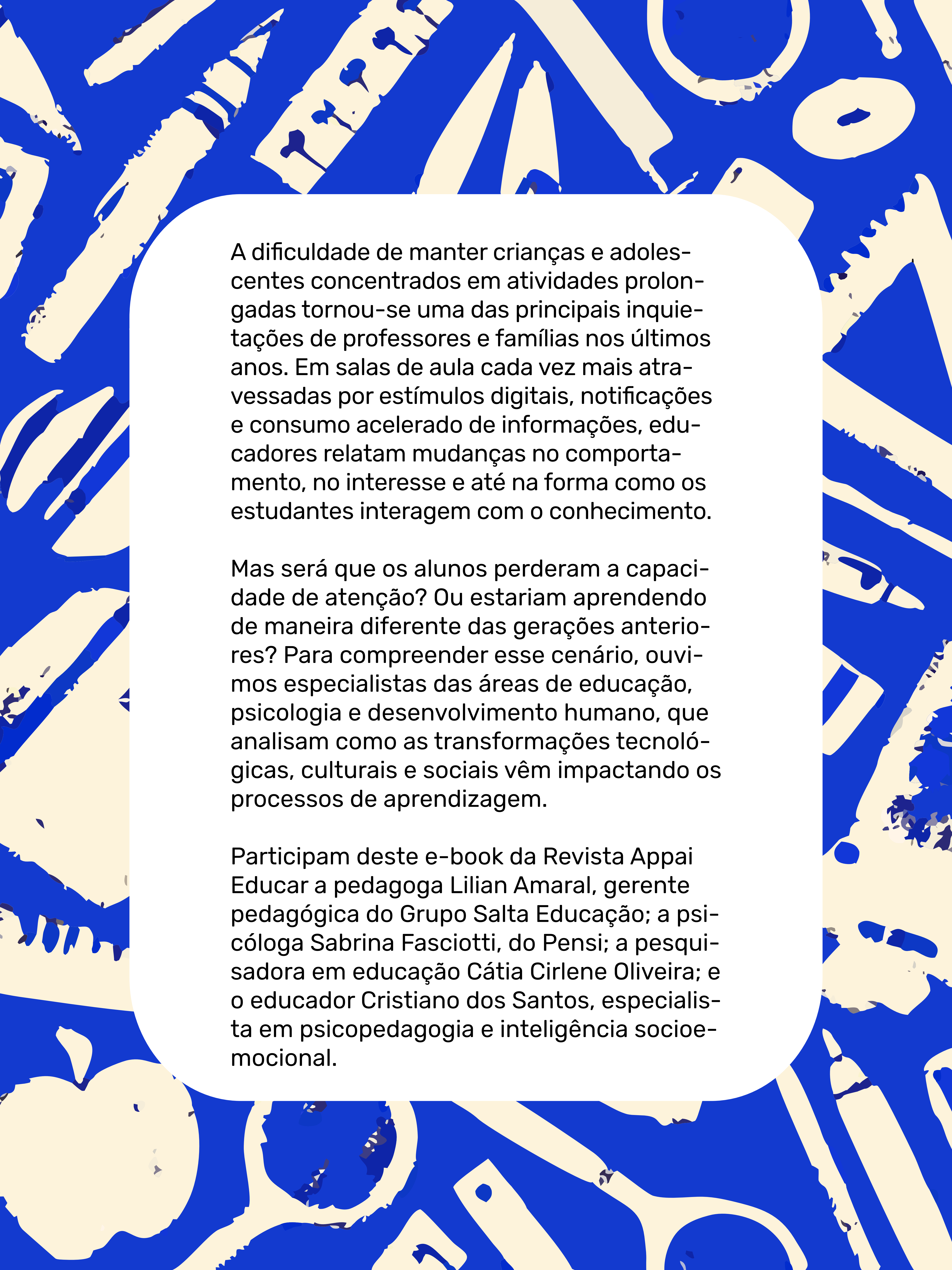
Informação ao Profissional de Educação

E-BOOK EXCLUSIVO

A crise da atenção: como ensinar em um mundo distraído



O que neurociência, educação e especialistas apontam como caminhos possíveis para recuperar o foco e o sentido da aprendizagem

The background of the page is a vibrant blue color, overlaid with a repeating pattern of white and light blue school supplies. These include various pens, pencils, markers, and highlighters, some of which are shown in a dynamic, overlapping arrangement. The supplies are scattered across the entire page, creating a busy, educational atmosphere.

A dificuldade de manter crianças e adolescentes concentrados em atividades prolongadas tornou-se uma das principais inquietações de professores e famílias nos últimos anos. Em salas de aula cada vez mais atravessadas por estímulos digitais, notificações e consumo acelerado de informações, educadores relatam mudanças no comportamento, no interesse e até na forma como os estudantes interagem com o conhecimento.

Mas será que os alunos perderam a capacidade de atenção? Ou estariam aprendendo de maneira diferente das gerações anteriores? Para compreender esse cenário, ouvimos especialistas das áreas de educação, psicologia e desenvolvimento humano, que analisam como as transformações tecnológicas, culturais e sociais vêm impactando os processos de aprendizagem.

Participam deste e-book da Revista Appai Educar a pedagoga Lilian Amaral, gerente pedagógica do Grupo Salta Educação; a psicóloga Sabrina Fasciotti, do Pensi; a pesquisadora em educação Cátia Cirlene Oliveira; e o educador Cristiano dos Santos, especialista em psicopedagogia e inteligência socioemocional.

Capítulo 1

O que mudou na forma como
crianças e jovens se concentram
e aprendem?





Em muitas salas de aula, o silêncio já não significa atenção. Enquanto o professor explica o conteúdo, parte dos alunos alterna rapidamente entre estímulos, dispersa-se com facilidade ou demonstra dificuldade em permanecer concentrada por longos períodos. Para especialistas, esse comportamento não pode ser analisado apenas como desinteresse ou indisciplina, mas como reflexo de mudanças profundas na forma como as novas gerações interagem com o mundo.

Mais do que falar em perda de atenção, Lillian Amaral acredita que a principal mudança está na forma como ela passou a ser construída. Para a pedagoga, crianças e jovens crescem em um ambiente marcado por múltiplos estímulos simultâneos, interações rápidas e fluxo contínuo de informações, o que altera não apenas o tempo de concentração, mas também a maneira como o conhecimento é acessado, processado e significado. “Não se trata de ausência de atenção, mas de uma atenção treinada para responder rapidamente, e não para aprofundar”. Em sua análise, o grande desafio não está apenas no estudante, mas na forma como a escola organiza as experiências de aprendizagem em uma cultura atravessada pela aceleração.

A psicóloga Sabrina Fascioti observa que manter o foco se tornou mais difícil em um cotidiano cercado por telas, redes sociais e múltiplos estímulos digitais. Ainda assim, ela lembra que a atenção não depende apenas da tecnologia. Motivação, ansiedade, qualidade do sono, ambiente e relevância da tarefa também interferem diretamente na aquisição de conhecimento. “A aprendizagem está diretamente associada à novidade cognitiva”. Segundo ela, o cérebro humano tende a ser naturalmente atraído pelo novo, o que ajuda a explicar por que conteúdos rápidos e altamente estimulantes conseguem disputar espaço com atividades que exigem esforço cognitivo mais prolongado.

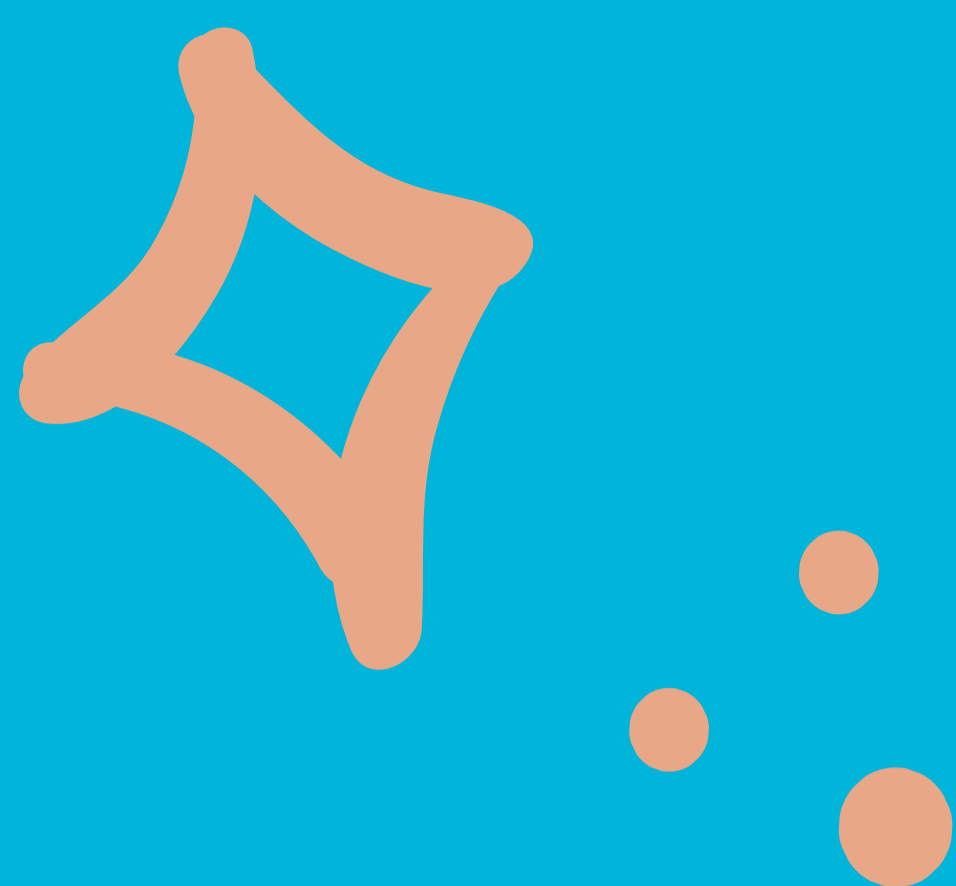
Ao analisar esse cenário, Cátia Cirlene Oliveira chama atenção para uma mudança geracional que já não pode mais ser ignorada pela escola. Para a pesquisadora, os chamados “nativos digitais” aprendem de maneira diferente das gerações anteriores porque não apenas utilizam recursos tecnológicos, mas constroem aprendiza-

“Aprender de verdade exige tempo, repetição e constância” Cristiano dos Santos

gens por meio deles. “Esperar que as crianças permaneçam concentradas por longos períodos em atividades tradicionais é praticamente uma tortura”. Ela observa que o acesso constante a conteúdos digitais rápidos, visuais e simultâneos transforma a dinâmica da aprendizagem, tornando-a menos linear e mais fragmentada.

Cristiano dos Santos amplia essa reflexão ao afirmar que acesso à informação não pode ser confundido com aprendizagem real. Em sua leitura, o excesso de conteúdos rápidos vem produzindo pensamentos igualmente acelerados e superficiais. “Aprender de verdade exige tempo, repetição e constância”. O educador lembra que a biologia da aprendizagem não mudou e que foco, persistência e aprofundamento continuam sendo fundamentais para a consolidação do conhecimento.

Apesar das diferenças de abordagem, os especialistas convergem em um ponto essencial. A atenção continua existindo. O que mudou foi o ambiente em que ela precisa sobreviver. Em uma cultura marcada pela hiperconexão e pelo excesso de estímulos, ensinar também passa a ser um exercício de reconstrução da presença, do vínculo e da capacidade de aprofundar pensamentos.



Capítulo 2

Como o uso intenso de telas impacta memória, concentração e compreensão?

Se no capítulo anterior os especialistas apontaram mudanças na forma como crianças e jovens se concentram e aprendem, o debate sobre o uso intenso de telas surge como uma continuidade inevitável dessa conversa. Afinal, em uma sociedade conectada praticamente o tempo todo, [o Brasil já figura entre os países com maior população on-line do planeta](#) e está entre os líderes globais em tempo diário de uso da internet, segundo dados divulgados pelo Ministério das Comunicações. Nesse cenário, compreender como os estímulos digitais impactam memória, atenção e compreensão tornou-se uma questão central para famílias e escolas.

Os avanços da neurociência ajudam a compreender como os mecanismos de recompensa cerebral influenciam diretamente a atenção, explica Sabrina Fasciotti. Segundo a psicóloga, imagens rápidas, vídeos curtos e conteúdos de consumo imediato ativam constantemente circuitos ligados à dopamina, neurotransmissor associado à motivação e à sensação de recompensa. “O ato de rolar a tela proporciona recompensas rápidas e frequentes”. Na prática, isso pode reduzir a tolerância ao esforço cognitivo e dificultar a permanência em atividades que exigem concentração mais prolongada, como leitura, interpretação e resolução de problemas complexos.





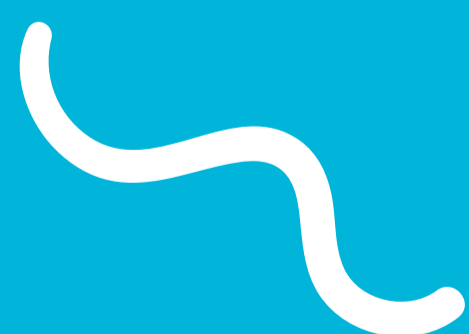
Lilian Amaral reforça que as telas, por si só, não devem ser tratadas como vilãs. O problema, segundo ela, está na ausência de mediação e no uso excessivo ou descontextualizado das tecnologias. “Não se trata de demonizá-las, mas de reconhecer que, sem intencionalidade pedagógica, elas tendem a reforçar uma lógica de superficialidade”. Em sua leitura, o impacto das telas ultrapassa os muros da escola e se constrói também dentro de casa, exigindo participação ativa das famílias na orientação sobre conteúdos, equilíbrio e uso consciente da tecnologia.

A pesquisadora Cátia Cirlene Oliveira observa que a sobrecarga de informações fragmentadas interfere diretamente na memória e na capacidade de concentração. “Nosso cérebro precisa de tempo para processar as informações e aprender a operar com elas”. Ela destaca que a alternância constante entre diferentes estímulos não ensina o cérebro a permanecer concentrado em uma única tarefa, o que acaba se tornando um dos maiores desafios enfrentados pela escola atualmente.

Propor um olhar que ultrapassa a dimensão tecnológica e alcança também as relações humanas, essa é a proposta de Cristiano dos Santos. Para ele, o problema se agrava quando o contato com as telas acontece sem mediação, reduzindo trocas sociais fundamentais para o desenvolvimento do pensamento crítico. “As redes sociais dão o que a gente quer, mas escondem o que a gente precisa”. Ao citar o *rapper* e escritor Emicida, o educador chama atenção para algoritmos que reforçam opiniões prontas e limitam o contato com ideias divergentes. Em sua avaliação, quanto mais precoce for essa dependência, menores tendem a ser as possibilidades de expansão do repertório infantil.

Capítulo 3

Estamos diante de uma perda de foco ou de uma nova forma de atenção?



Entre interpretações simplistas e leituras mais amplas sobre comportamento e aprendizagem, uma pergunta perpassa boa parte das discussões atuais sobre educação. Crianças e adolescentes realmente perderam a capacidade de concentração ou estamos diante de uma nova forma de atenção moldada pela cultura digital?

Irritabilidade, excesso de pensamentos, dificuldade de concentração e problemas na organização da rotina de estudos passaram a aparecer com frequência no cotidiano escolar, observa Sabrina Fasciotti. “Não se trata apenas de uma perda de foco, mas de uma atenção mais dispersa e condicionada a estímulos rápidos”.

A psicóloga destaca que algumas mudanças já começaram a ser percebidas em escolas que restringiram o uso de celulares. Durante os intervalos, alunos passaram a conversar mais, brincar e ampliar as interações presenciais. Em sua análise, medidas como essas ajudam a reduzir a fragmentação da atenção e o isolamento social, ainda que o desafio continue longe de uma solução simples.



***“Não se trata apenas de uma perda de foco, mas de uma atenção mais dispersa e condicionada a estímulos rápidos”
Sabrina Fasciotti***

Talvez este seja o ponto mais sensível de toda a discussão. Em sua leitura sobre o tema, Lilian Amaral acredita que a atenção contemporânea se tornou mais rápida, responsiva e distribuída entre múltiplos estímulos, mas encontra dificuldade quando precisa sustentar continuidade e aprofundamento. “A escola precisa ensinar justamente aquilo que se tornou escasso fora dela”. Sob essa perspectiva, o papel da educação não seria apenas captar atenção, mas qualificá-la, favorecendo pensamento crítico, reflexão e aprendizagem significativa.

Ao analisar esse cenário, Cátia Cirlene Oliveira considera que as duas situações convivem simultaneamente. Ao mesmo tempo em que existe uma fragmentação crescente do foco, também se consolida uma nova dinâmica de atenção influenciada pela hiperconexão. “O celular está presente em praticamente todos os momentos do nosso dia, dividindo o nosso foco”. Na avaliação da pesquisadora, a escola não pode simplesmente “lutar contra” essa realidade, mas aprender a integrar tecnologias e metodologias mais participativas ao cotidiano pedagógico.

A discussão também ganha uma dimensão social mais ampla na reflexão apresentada por Cristiano dos Santos. Para o educador, o problema não pode ser compreendido apenas como uma questão individual ou comportamental. “Estamos diante de uma crise social que impacta diretamente a forma como desenvolvemos o foco e a atenção”. Ao lembrar recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria sobre o tempo de exposição às telas, Cristiano chama atenção para desigualdades sociais, ausência de espaços públicos de convivência e exposição precoce de crianças ao ambiente digital. Em sua visão, a escola precisa voltar a ocupar um papel essencial na construção de experiências coletivas, no brincar, na convivência e na ampliação do repertório cultural das infâncias.

Capítulo 4

Na prática, quais estratégias pedagógicas realmente ajudam a manter o engajamento dos alunos?



Se a atenção disputa espaço com estímulos cada vez mais rápidos e constantes, a escola também vem sendo desafiada a repensar suas práticas. Mas, para os especialistas, engajar alunos não significa apenas tornar as aulas mais dinâmicas ou competir com o universo digital. O envolvimento nasce, sobretudo, quando o estudante encontra sentido no que aprende e percebe que faz parte daquele processo.

O cérebro possui uma motivação natural para aprender, especialmente quando consegue estabelecer conexão entre o conteúdo e a realidade vivida pelo aluno, observa Sabrina Fasciotti. “A aprendizagem tende a ser mais efetiva quando o conteúdo é relacionado ao cotidiano do aluno”.

Em sua experiência, o estudante precisa deixar de ocupar apenas o lugar de espectador para participar ativamente da construção do conhecimento. Elementos aparentemente simples, como o tom de voz do professor, o uso do humor, da música e a diversificação de recursos didáticos, também ajuda a sustentar a atenção e reduzir distrações em sala. “Engajar alunos hoje exige intencionalidade pedagógica”.

A ideia de pertencimento aparece novamente na reflexão proposta por Lilian Amaral. Em sua leitura, o engajamento não depende necessariamente de disputar atenção com as telas, mas de tornar a aprendizagem significativa. “O caminho mais consistente não é disputar atenção com o mundo digital, mas dar sentido à aprendizagem”, afirma.

Ferramentas como inteligência artificial, gamificação e plataformas interativas podem ampliar a participação dos estudantes e personalizar percursos de aprendizagem. Ao mesmo tempo, ela lembra que inovação sem propósito pedagógico também pode gerar superficialidade. “É fundamental reconhecer que esse cenário também traz riscos”.

Ao abordar o cotidiano escolar, Cátia Cirlene Oliveira defende que ignorar as transformações na maneira como crianças e jovens aprendem tende a ampliar ainda mais a distância entre escola e estudante. “Proibir o uso do celular durante algumas aulas pode promover um pequeno ‘detox’ digital”. Na avaliação da pesquisa-

dora, limitar o uso das telas em determinados momentos pode ser positivo, mas insistir apenas em práticas tradicionais e pouco participativas favorece o desinteresse. Games, *quizzes*, vídeos e plataformas interativas aparecem, nesse contexto, como possibilidades de aproximação. “O importante é promover o letramento digital”.

Cristiano dos Santos encerra a discussão deslocando o foco das ferramentas para as relações humanas construídas dentro da escola. “Nada é mais eficiente para o engajamento do que o envolvimento”. Inspirado no pensamento de Nego Bispo, o educador questiona práticas pedagógicas que acabam afastando estudantes da experiência de pertencimento e participação real na vida escolar. “Ao sentir-se parte integrante daquele contexto, o aluno ocupa a escola como um espaço de vida e significado”.

Capítulo 5

Qual deve ser o papel do professor diante da disputa com redes sociais e outros estímulos?

Essa é a pergunta que vale milhões. Para os especialistas, o caminho passa menos pela oposição entre escola e tecnologia e mais pela construção de relações críticas, equilibradas e intencionais com o ambiente digital.

Tratar tecnologia, redes sociais e inteligência artificial como inimigas da educação talvez seja um dos maiores equívocos desse debate, avalia Sabrina Fasciotti. Para a psicóloga, esses recursos fazem parte da sociedade contemporânea e, portanto, precisam ser compreendidos também como elementos do processo educativo. “Mais do que competir com as redes, é papel do professor e da escola formar usuários críticos”. Em sua observação, integrar tecnologias ao cotidiano pedagógico pode enriquecer a aprendizagem, desde que a escola também abra espaço para reflexões sobre comparação social, excesso de exposição, imediatismo e dependência digital. “Discutir esses temas contribui para o desenvolvimento de uma relação mais consciente com a tecnologia”.

A ideia de mediação reaparece de maneira forte na análise de Lilian Amaral. Em vez de disputar atenção com algoritmos desenhados para capturar o usuário continuamente, a pedagoga defende que o docente assuma um papel cada vez mais estratégico dentro da formação dos estudantes. “O professor não deve competir com algoritmos, mas assumir seu papel como mediador”.

Sob esse olhar, o cenário atual exige mais do que domínio de conteúdo. Cabe ao educador ajudar estudantes a selecionar informações, interpretar contextos e desenvolver pensamento crítico diante da avalanche de estímulos digitais. “O desafio não é disputar atenção, mas formar estudantes capazes de compreender criticamente o ambiente digital em que estão inseridos”.



Na reflexão apresentada por Cátia Cirlene Oliveira, a escola pode, sim, disputar espaço com as redes sociais, desde que ofereça experiências significativas e conectadas à realidade dos estudantes.

“Ele não vai conseguir ganhar da velocidade das redes sociais, mas pode ajudar os estudantes a transformar informação em conhecimento verdadeiro, funcional e ético”, diz a pesquisadora. Para ela, integrar tecnologias e educar para o uso consciente são caminhos inseparáveis. Em sua leitura, promover letramento digital passou a fazer parte da própria função docente no século XXI.

“Competir com algo que não dominamos é uma luta injusta para os educadores” ***Cristiano dos Santos***

A discussão ganha uma dimensão ainda mais ampla na perspectiva de Cristiano dos Santos. Para o educador, se confrontar com um sistema baseado em estímulos permanentes é uma disputa desigual para a escola. “Competir com algo que não dominamos é uma luta injusta para os educadores”. Em vez de adotar tecnologias apenas por tendência ou pressão externa, Cristiano defende que a escola volte a perguntar “para quê”, “por quê” e “como” utilizar cada recurso dentro da aprendizagem. “A escola ocupa um momento crucial do desenvolvimento do ser social e não pode ser apartada da vida real”.



Capítulo 6

Que orientações práticas
podem ajudar professores que
lidam com turmas dispersas
diariamente?

Sabrina Fasciotti destaca que a aprendizagem acontece de forma mais potente quando existe vínculo emocional e participação ativa. “As memórias escolares são, em grande parte, marcadas pelas emoções vivenciadas”. Em sua observação, professores que demonstram entusiasmo, estabelecem conexões com a realidade dos alunos e criam experiências significativas tendem a gerar maior envolvimento em sala. “Mais do que técnicas, o que sustenta a atenção é a qualidade da relação”.

A pedagoga Lilian Amaral acredita que o caminho não está em aumentar estímulos continuamente, mas em reorganizar a dinâmica da aula para favorecer participação, movimento e propósito. “Quando o aluno entende por que está aprendendo, o envolvimento tende a aumentar”, afirma.

“Quando o aluno entende por que está aprendendo, o envolvimento tende a aumentar” Lilian Amaral

Ela ressalta a importância de alternar momentos de explicação, interação e prática, além de criar espaços em que os estudantes possam opinar, testar ideias e participar da construção do conhecimento. Outro ponto considerado decisivo é o vínculo. “A atenção também é relacional”. Na avaliação da especialista, alunos se engajam mais quando se sentem vistos, escutados e pertencentes ao ambiente escolar.

Cátia Cirlene Oliveira reforça a necessidade de aproximar a aprendizagem das linguagens e interesses presentes no cotidiano dos estudantes. “Trazer vídeos, *podcasts* e diferentes materiais audiovisuais será sempre mais estimulante”. Ela também

defende o uso das redes sociais e dos recursos digitais como ferramentas para conectar estudantes a projetos sociais, esportivos e comunitários, ampliando o sentido da aprendizagem para além da sala de aula. “Trazer o estudante para o ‘mundo real’ promove equilíbrio com a fantasia das redes sociais”.

Cristiano dos Santos propõe que o primeiro passo diante de uma turma dispersa seja compreender o que está gerando desconexão naquele grupo. “Precisamos buscar estratégias que convidem as crianças a serem parte da proposta, e não apenas consumidoras”. Projetos participativos, acordos coletivos, gamificação, sala de aula invertida e recursos lúdicos aparecem, em sua visão, como caminhos importantes para fortalecer pertencimento e protagonismo.

Ao citar Renato Russo, o educador recupera uma ideia simples, mas potente. “Disciplina é liberdade”. Pequenas estratégias de organização, combinados coletivos e sinais de reconexão podem ajudar a restaurar a atenção sem transformar a sala de aula em um ambiente excessivamente controlador.

Entre diferentes perspectivas, uma ideia apareceu de forma recorrente. Talvez o maior desafio do professor hoje não seja apenas manter alunos atentos, mas construir experiências que façam sentido em meio ao excesso de estímulos do cotidiano. E isso dificilmente se resolve apenas com técnicas. Muitas vezes, a atenção reaparece quando o estudante encontra algo cada vez mais raro na vida contemporânea: escuta, presença e pertencimento.



Fontes:

Cátia Cirlene Oliveira é doutora e mestre em Educação, pedagoga, pós-graduada em Alfabetização, Leitura e Escrita. Atuou na Secretaria de Educação do Rio de Janeiro, na Gerência de Educação Infantil e na Formação de professores, gestores e coordenadores da Educação Infantil. Autora, com Josele Teixeira, do livro “Educação Infantil sem o A E I O U – Práticas de leitura e escrita”.

Cristiano dos Santos é graduado em Educação Física e Artes. Pós-graduado em Psicopedagogia, Inteligência Socioemocional e Educação Física Escolar. Autor dos livros “Brincadeira. Práticas pedagógicas para as aulas de educação física” e, com Tiago Aquino, “Jogos cooperativos contemplando a sociedade do século XIX”, ambos publicados pela WAK editora.

Lilian Amaral é Gerente Pedagógica do Grupo Salta Educação. Pedagoga, Psicopedagoga, Especialista em Administração, Supervisão e Orientação Educacional e MBA em Gestão da Produção. Mestre em Ensino de Linguagens e suas Tecnologias e Doutoranda em Educação pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, integrando o grupo de pesquisa Prapetec, vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Educação da instituição. Possui experiência na docência na Educação Básica, no Ensino Superior e na Educação a Distância, além de atuação em coordenação pedagógica, coordenação de cursos técnicos e gestão acadêmica.

Sabrina Fasciotti é psicóloga e pedagoga, com sólida formação na área educacional e clínica. Possui pós-graduação em Neuropsicopedagogia, Saúde Mental e Psicanálise Infantil, Psicopedagogia, Orientação Profissional e Avaliação Neuropsicológica, além de formação em Terapia Cognitivo-Comportamental. Atuou como professora dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental (Efai) por 12 anos, experiência que fortaleceu seu olhar pedagógico e sua compreensão sobre os processos de aprendizagem e desenvolvimento infantil. Há 7 anos, dedica-se à Psicologia Escolar, integrando conhecimentos da educação e da saúde mental para promover o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes.

Fotos via Getty Images.

Conselho Editorial

Julio Cesar da Costa
Ednaldo Carvalho

Jornalismo e Edição

Antônia Lucia Figueiredo
Registro: (M.T. RJ 22685JP)

Design e Direção de Arte

Yasmin Gundim

Revisão de Texto

Sandro Gomes

Colaboração de Textos e Pesquisas

Jéssica Almeida

Produção

Equipe de Comunicação Appai

Publicação

Revista Appai Educar Digital – Ano 2026
Edição nº 188

Envio de projetos

Professores, enviem seus projetos através do formulário on-line disponível na página da revista em nosso site appai.org.br

Endereço: Rua Senador Dantas, 117/229 - 2º andar
Centro - Rio de Janeiro/RJ. CEP: 20031-911