

## Resenha crítica do livro: Os ladrões de atenção da vida moderna

Joyce Rodrigues Alves<sup>1</sup>  
Ana Carolina de Gouvêa Dantas Motta<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.22279/navus.v18.2097>

### 1 REFERÊNCIA

HARI, Johann. Foco roubado: **Os ladrões de atenção da vida moderna**. Vestígio Editora, 2023.

### 2 CREDENCIAIS DO AUTOR

Johann Hari é graduado em Ciências Sociais e Políticas pela Universidade de Cambridge e autor de quatro livros que abordam questões contemporâneas e propõem novas formas de compreender problemas estruturais e comportamentais e que figuraram na lista de best-sellers do New York Times, são eles: No Início, Era Só uma Fuga: A Primeira e a Última Guerra Contra as Drogas (2015), Conexões Perdidas: Descubra as Verdadeiras Causas da Depressão – e as Inesperadas Soluções (2018), Foco Roubado: Por que Você Não Consegue Prestar Atenção – e Como Pensar Profundamente Novamente (2022), Pílula Mágica: Os Benefícios Extraordinários e os Riscos Perturbadores dos Novos Medicamentos para Perda de Peso (2024). Ele já escreveu para importantes jornais e revistas internacionais, como The New York Times, The Los Angeles Times e The Guardian. Hari foi premiado duas vezes como "Jornalista do Ano" pela Anistia Internacional, em reconhecimento às suas contribuições sobre temas de guerra e zonas de conflito.

<sup>1</sup> Administradora pela Universidade do Grande Rio (UNIGRANRIO) com pós-graduação em gestão de projetos e gestão de qualidade.

<sup>2</sup> Administradora de Empresas pela PUC-Rio em 2000. Cursou MBA em Marketing no IAG/PUC-Rio.



### 3 RESUMO

Em *Foco Roubado*, Johann Hari começa compartilhando sua experiência pessoal de luta contra a distração e a perda de foco. Ele observa que, na era digital, a capacidade de se concentrar está se tornando cada vez mais rara e difícil de manter. Hari introduz a ideia de que a perda de atenção não é apenas um problema individual, mas uma crise coletiva, influenciada por poderosas forças externas que moldam nossas vidas. Ele explora como a atenção é essencial para quase tudo o que valorizamos: relacionamentos, trabalho produtivo, aprendizado e até mesmo nossa capacidade de tomar decisões. Hari argumenta que a perda de foco não apenas interfere em rotinas simples do dia a dia, mas também representa um problema sério que afeta diretamente nossa qualidade de vida e bem-estar.

Nos capítulos iniciais, Hari relata uma experiência pessoal com seu sobrinho, que despertou seu interesse em investigar as causas das distrações cotidianas. O primeiro capítulo estabelece a base para o restante do livro, enfatizando a gravidade da crise de atenção e a urgência de abordá-la. Hari deixa claro que a perda de foco não é apenas um incômodo moderno, mas um problema profundo, com sérias consequências para a saúde mental, a produtividade e o bem-estar geral. Um dos pontos principais é a análise de como a tecnologia, especialmente as redes sociais, captura nossa atenção e como seus algoritmos, que aprendem nossos comportamentos e preferências, nos mantêm cada vez mais engajados.

No segundo capítulo, Hari apresenta um conceito importante e realiza um experimento no qual decide viver sem redes sociais e internet por um período determinado. Ele introduz o conceito de “estado de fluxo” como uma alternativa poderosa à multitarefa. O estado de fluxo é uma condição mental em que a pessoa está completamente imersa em uma atividade, com foco profundo e engajamento total, o que resulta em alta produtividade e satisfação. Hari argumenta que o uso contínuo das redes sociais frequentemente impede as pessoas de alcançar esse estado de fluxo. Ele detalha como notificações constantes e feeds infinitos são projetados para viciar os usuários, e como essas interrupções frequentes — seja por e-mails, mensagens instantâneas ou reuniões — dificultam a entrada nesse estado de concentração profunda, no qual as pessoas são mais criativas e eficientes.

Hari também discute o conceito de “economia da atenção”, onde nosso tempo e foco são comercializados e vendidos aos anunciantes. Essa batalha pela atenção tem consequências significativas, incluindo o aumento da ansiedade, depressão e distração constante. Além disso, Hari destaca o impacto da crise de atenção na exaustão física e mental. Ele argumenta que, para recuperar nossa capacidade de foco, é necessário abordar as causas subjacentes da exaustão, como privação de sono, estresse crônico e sobrecarga de informações. Hari defende que práticas de autocuidado e um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal são essenciais para restaurar nossa energia e atenção.

Hari examina como a capacidade de leitura sustentada tem diminuído na era digital e o impacto disso na atenção e na compreensão profunda. Ele explora as razões por trás desse declínio e sugere maneiras de resgatar o hábito da leitura prolongada. Hari enfatiza a importância de práticas diárias de leitura contínua para recondicionar o cérebro a se concentrar por períodos mais longos. Além disso, ele destaca o papel da divagação mental na concentração. A divagação mental é o processo pelo qual a mente se desloca espontaneamente de um pensamento para outro, muitas vezes sem foco ou direção específicos. O autor sugere que, para recuperar essa capacidade, é importante criar momentos de silêncio e desconexão ao longo do dia, meditar e passar tempo na natureza.

O autor dedica uma boa parte do livro para aprofundar a discussão sobre os algoritmos utilizados por plataformas digitais, destacando que eles não apenas rastreiam, mas também manipulam o comportamento dos usuários de maneira sutil e poderosa. Ele explora conceitos como o “efeito de bolha de filtro”, manipulação emocional, desinformação e notícias falsas, afirmando que essas estratégias não apenas contribuem para a polarização da sociedade, mas também impactam negativamente a saúde mental dos usuários, além de acelerar a disseminação de desinformação. Hari cita exemplos e diversos estudos que corroboram essas afirmações.

No capítulo 8, Hari explora a relação entre o aumento do estresse na sociedade moderna e como ele contribui para a vigilância constante e a fragmentação da atenção. Ele levanta a questão de que o estresse crônico ativa mecanismos de vigilância no cérebro, prejudicando nossa capacidade de concentração e bem-estar.

Hari enfatiza que o estresse se tornou uma parte onipresente da vida moderna, afetando pessoas de todas as idades e contextos. O estresse crônico coloca o cérebro em um estado de vigilância constante, também conhecido como “estado de alerta”, no qual o cérebro se mantém hiperativo e pronto para responder a ameaças percebidas, o que prejudica a capacidade de foco e promove distrações.

Hari cita pesquisas que demonstram como o estresse crônico pode levar à fadiga mental, à redução da memória de trabalho e à dificuldade de processar informações de forma eficaz, criando um ciclo vicioso entre estresse e distrações. O autor sugere várias estratégias para romper esse ciclo, incluindo o estabelecimento de limites claros entre trabalho e vida pessoal, bem como a prática de hobbies e atividades recreativas que promovam o bem-estar. Ele enfatiza que, ao quebrar o ciclo do estresse e da vigilância constante, podemos recuperar a atenção sustentada e melhorar nossa produtividade.

Já próximo ao final, Hari reforça o impacto negativo da alimentação e da poluição na saúde do cérebro e na capacidade de atenção. Ele cita pesquisas que mostram a correlação entre dietas pouco saudáveis e a redução das funções cognitivas, como memória e concentração. A falta de nutrientes essenciais nas dietas modernas pode levar a deficiências que afetam o funcionamento cerebral, enquanto alimentos processados e ricos em açúcar podem causar picos e quedas nos níveis de glicose no sangue, resultando em flutuações de energia e dificuldade em manter a atenção. Hari também explora como a exposição à poluição do ar, da água e do solo tem impactos negativos na saúde mental e na função cognitiva. Ele foca em estudos que mostram uma ligação entre a poluição do ar e o aumento de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, que, por sua vez, afetam a capacidade de foco.

Para combater os efeitos da poluição, Hari sugere a implementação de medidas para melhorar a qualidade do ar e da água, como o uso de purificadores de ar e filtros de água, além da promoção de políticas ambientais mais rigorosas. O diagnóstico de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) também é abordado, reconhecendo que esse diagnóstico se tornou mais comum ao longo dos anos. Hari explora várias teorias que sugerem que fatores ambientais, mudanças na educação e na estrutura social podem estar contribuindo para esse aumento. Ele apresenta pesquisas sobre diferentes abordagens no tratamento do TDAH, que vão desde

medicamentos até terapias comportamentais e educacionais. Hari também levanta questões sobre como a sociedade deve se adaptar para melhor apoiar aqueles que vivem com TDAH, destacando a importância da educação inclusiva e da sensibilização para reduzir o estigma associado ao transtorno.

Antes de concluir o livro, o autor discute o impacto do confinamento físico e psicológico na infância. Ele ressalta como as mudanças no estilo de vida moderno têm feito com que as crianças passem mais tempo em espaços fechados, como salas de aula ou em frente a telas de dispositivos eletrônicos. Esse estilo de vida está associado a problemas de saúde mental, deficiências nas habilidades sociais e menor conexão com o mundo natural, resultados da falta de experiências ao ar livre e de contato direto com a natureza. Sobre a "rebelião da atenção", o autor afirma que a sociedade contemporânea enfrenta uma crise de atenção, causada pela constante sobrecarga de informações e estímulos digitais. As pessoas estão buscando estratégias para recuperar o controle sobre sua concentração, por meio de práticas de mindfulness, desconexão digital e a valorização de espaços e momentos de silêncio e introspecção. Nesse último capítulo é feita uma análise profunda sobre como a sociedade está lidando com a sobrecarga de informações e estímulos, e como indivíduos estão respondendo a essa realidade com a adoção de estratégias para preservar e recuperar sua atenção e foco em um mundo digitalmente saturado.

#### **4 APRECIAÇÃO CRÍTICA DO RESENHISTA**

O tema abordado por Johann Hari é relevante para a sociedade contemporânea. Ao compartilhar diversas situações e experiências pessoais de distração e crise de atenção, ele revela a motivação por trás de seu aprofundamento no assunto. O livro é extenso e oferece referências científicas consistentes, o que confere credibilidade ao tema. No entanto, a linguagem poderia ser mais acessível, o que facilitaria a compreensão por leitores com diferentes níveis de instrução.

Uma característica positiva do livro é que, em cada capítulo, Hari propõe melhorias para os problemas levantados. Suas sugestões são baseadas em pesquisas científicas conduzidas por médicos e pesquisadores renomados, oferecendo ao leitor a oportunidade de aplicar esses ensinamentos no dia a dia. O uso excessivo da tecnologia precisa ser tratado com seriedade para que a crise de

atenção seja enfrentada. No entanto, as descrições prolongadas de situações cotidianas nem sempre acrescentam valor ao conteúdo, tornando a leitura, por vezes, cansativa e repetitiva, Segundo Barthes (2007), o excesso de detalhes pode interferir na fruição do texto, tornando-o menos envolvente para o leitor. " Contudo o autor busca conscientizar os leitores acerca da importância de considerarem esses aspectos em sua rotina diária.

Hari enfatiza a relação benéfica entre a natureza e o controle da crise de atenção, O que é confirmado por Milano (1984), a natureza é responsável pela criação de ambientes esteticamente agradáveis, valorizando uma área e atuando como elemento que ameniza o estresse. O livro enfatiza que a substituição do contato da natureza pelo uso excessivo de smartphones e outros dispositivos eletrônicos não apenas intensifica a crise de atenção, mas também pode contribuir para o desenvolvimento de depressão e outras doenças. Segundo Louv (2016), nas últimas décadas, o ritmo frenético do processo de urbanização e o aumento exponencial do uso das tecnologias digitais têm trazido consequências para a constituição dos sujeitos e de suas subjetividades, promovendo efeitos negativos para a sua saúde física e mental. O contato, sobretudo, das crianças e dos adolescentes com a "natureza" (referindo-se a parques, praças, áreas verdes) vem diminuindo; acarretando, por exemplo – aumento dos índices de sedentarismo/obesidade, de déficit de vitamina D, e dos casos diagnosticados de TDAH; Logo os dados mostrados pelo autor são essenciais, pois reforça a necessidade de preservação ambiental, valorizar os recursos naturais, e dá apoio as pessoas com diversos diagnósticos a doenças mentais.

O livro poderia focar um pouco mais nas consequências das crises de atenção para a administração e no universo corporativo; Para administração esse estudo é relevante, pois tende a ajudar aos gestores a combater a Crise de atenção dentro da organização. Dentro da administração pode se referir a dificuldade que alguns gestores e equipes enfrentam para manter o foco em prioridades organizacionais essenciais.

Além das redes sociais para a administração a crise de atenção pode ser causada pela sobrecarga de informações, "Multitarefas", Interrupções, Falta de Prioridades Claras, tecnologia e comunicação excessiva, falta de planejamento e

disciplina. Esse ambiente dinâmico e de múltiplas fontes de informações, prejudica o desempenho, a produtividade e a capacidade de decisões, Wurmann (1991, p. 37) alerta que “a grande era da informação é, na verdade, uma explosão da não-informação - uma explosão de dados. Para enfrentar a crescente avalanche dos dados, é imperativo fazer a distinção entre dados e informação”.

O excesso de informações que também faz que os profissionais, se sintam sobrecarregados e exaustos, Dertouzos (1997) destaca que hoje os seres humanos se deparam com uma maior complexidade do que poderiam suportar, com mais contatos do que podem dar conta e com uma velocidade maior do que podem administrar. Outro ponto que ataca diretamente a área de gestão é a insegurança na tomada de decisão. Como existe uma grande quantidade de informações disponíveis, os indivíduos se tornam inseguros na tomada de decisão, pois ficam com a sensação de que deveriam ter acessado ainda mais informações para dar embasamento às suas escolhas. O tempo que se perde nessa busca limita a capacidade de reflexão (BRAGA, 2008).

Segundo Batista (2004, p. 20), “do ponto de vista da administração de empresas em concordância com a definição de sistemas, existem dois elementos fundamentais para a tomada de decisões: os canais de informação e as redes de comunicação”. Através dos canais de informação as organizações definem de onde serão adquiridos os dados, e as redes de comunicação definem para onde os dados serão direcionados. No entanto, no contexto atual, marcado pela abundância de dados e informações disponíveis, o excesso de informação se torna um desafio adicional. Conhecido como “sobrecarga de informação”, esse fenômeno pode comprometer a eficiência dos processos decisórios. Como comentado por HARI, há uma quantidade excessiva de dados sem a devida filtragem ou priorização, o que fazem os Gestores se sentam sobrecarregados, o que pode levar a atrasos, confusão ou até decisões equivocadas. Stephen e Coulter (1996, p. 126), enfatizam que “a situação ideal para a tomada de decisões é a de certeza, ou seja, o administrador pode tomar decisões precisas, pois o resultado de cada alternativa é conhecido”; Logo para que os gestores consigam gerir o excesso de informações é necessário enfrentar a crise de atenção, conforme sugerido por Hari, que em nível sistêmico, ele propõe regulamentações que limitem as práticas prejudiciais das empresas de tecnologia e promovam um design

mais ético das plataformas digitais, e em nível pessoais a sugestão é a prática de meditação, gestão consciente do tempo de tela e criação de ambientes que minimizem distrações; Esse enfrentamento, irá refletir na sociedade e consequentemente com nas organizações, aumentando a qualidade de vida e trazendo um ambiente mais ético, assertivo e favorável a saúde mental das pessoas.

## REFERÊNCIAS

BARTHES, Roland. **O prazer do texto**. Tradução de Leyla Perrone-Moisés. São Paulo: Perspectiva, 2007.

BATISTA, Emerson de Oliveira. **Sistema de informação: o uso consciente da tecnologia para o gerenciamento**. São Paulo: Saraiva, 2004.

BRAGA, Ryon. **O excesso de informação: a neurose do séc. XXI**. 2008. Disponível em:

<http://www.mettodo.com.br/pdf/O%20Excesso%20de%20Informacao.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2010.

COVEY, S. R. **Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2007.

DERTOUZOS, Michael. **O que será: como o novo mundo da informação transformará nossas vidas**. São Paulo: Companhia das Letras, 1997.

MILANO, M. S. **Avaliação e análise da arborização de ruas de Curitiba-PR**. 1984.

LOUV, Richard. **About Richard Louv**. 2016a. Disponível em:

<http://richardlouv.com/about/>. Acesso em: 7 jan. 2025.

ROBBINS, Stephen P.; COULTER, Mary. **Administração**. 5. ed. Prentice Hall Interamericana, 1996.

WURMANN, Saul Richard. **Ansiedade de informação: como transformar informação em compreensão**. São Paulo: Cultura Editores Associados, 1991.