

REVISTA

ATITUDE

PROFISSIONAL

Edição de Maio/26



Profissional



Pessoas

Tempo de atenção

Tempo de tela

Gerações diferentes

Neurodiversidade



@marcelo__salvo

www.atitudeprofissional.net

Tempo de Atenção

Pesquisadores dividem a atenção em algumas categorias principais:

- Atenção sustentada → quanto tempo você consegue focar em uma tarefa contínua
- Atenção seletiva → sua capacidade de ignorar distrações
- Atenção alternada → quanto você troca de foco entre tarefas

Tempo de Atenção

Dependendo do contexto: Em telas e tecnologia

Foco profundo (estudo/trabalho)

- 10 a 18 minutos antes de cair a atenção naturalmente

Por que parece que está diminuindo?

Não é só “culpa do cérebro piorando”, mas do ambiente:

- excesso de estímulos (apps, notificações)
- recompensa rápida (dopamina de scroll infinito)
- multitarefa constante

Isso faz o cérebro alternar foco o tempo todo, em vez de sustentar.

Tempo de Atenção

O ponto mais importante que muita gente erra

Quando você vê coisas como:

“o tempo de atenção é 8 segundos” Isso se refere a:

- atenção inicial (tipo publicidade)
- decisão rápida (“fico ou saio?”)

Não significa que você só consegue focar 8 segundos em tudo.

Hoje, o tempo de atenção é calculado por:

- tempo de permanência (segundos/minutos)
- nível de engajamento
- frequência de troca de foco

E varia muito:

- segundos → decisões rápidas (scroll)
- dezenas de segundos → uso de telas
- minutos → foco real em tarefas

Tempo de Tela

O que é exatamente “tempo de tela”

É o total de tempo que você passa interagindo com telas como:

- celular
- computador
- tablet
- TV (em alguns estudos)

Tempo de Tela

Como ele é calculado:

Os sistemas usam sinais bem objetivos:

Tela ativa, quando:

- a tela está ligada
- você está interagindo (toques, rolagem, cliques)

Não é só “tela ligada” — precisa ter uso real.

Tempo de Tela

Tempo por aplicativo:

Eles registram:

- quanto tempo você passa em cada app
- quantas vezes você abre o app

Exemplo:

- Instagram: 1h20
- WhatsApp: 45 min

Tempo de Tela

Sessões de uso:

Uma sessão começa quando você desbloqueia o celular e termina quando:

- bloqueia a tela
- ou fica inativo por um tempo

Isso ajuda a medir fragmentação da atenção.

Tempo de Tela

Número de desbloqueios:

Quantas vezes você pega o celular por dia.
Isso é importante porque:

- mais desbloqueios = mais interrupções
- mais interrupções = menos foco profundo

Tempo de Tela

Por que isso virou métrica de atenção:

O tempo de tela funciona como um proxy (indicador indireto) de atenção porque:

- atenção → onde você olha/interage
- tela → onde isso acontece hoje

Medir tela = medir atenção distribuída no digital.

Tempo de Tela

O que realmente importa:

Só o número total (tipo “5 horas por dia”) não diz tudo. O que pesa mesmo:

Fragmentação

- 5 horas seguidas \neq 5 horas picadas em 200 acessos
- quanto mais fragmentado, pior o foco

Pesquisas mostram o tempo de tela no mundo:

Média mundial: **~6h45 por dia**

Ele não mede tudo:

- não sabe se você estava realmente concentrado
- **não distingue bem qualidade da atenção**
- não capta distrações fora da tela

Duas pessoas com 4h de tela podem ter níveis de foco totalmente diferentes.

Neurodiversidade

O que é:

O termo foi popularizado pela socióloga Judy Singer nos anos 1990.

A ideia central é simples:
não existe um único tipo de cérebro
“normal”

Assim como há diversidade física e cultural, também há diversidade neurológica.



Neurodiversidade

A Neurodiversidade Inclui:

- Transtorno do Espectro Autista (TEA)
- Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)
- Dislexia
- Dispraxia
- Altas habilidades/superdotação
- TOC (Transtorno Obsessivo e Compulsivo)
- Síndrome de Tourette
- etc.

Essas variações afetam coisas como:

- atenção
- aprendizado
- comunicação
- processamento de informação

Neurodiversidade

Neurodiversidade influencia diretamente o jeito que a atenção funciona:

- TDAH → mais troca de foco, maior sensibilidade a estímulos
- Autismo → pode ter foco intenso em interesses específicos
- Dislexia → processamento diferente de leitura

Ou seja: não existe um único “tempo de atenção ideal” para todo mundo

Neurodiversidade

Neurodiversidade não significa ignorar dificuldades.

Muitas pessoas ainda precisam de:

- apoio educacional
- acompanhamento profissional
- adaptações no trabalho ou escola
-

Exemplos práticos

- Uma pessoa com TDAH pode ter dificuldade de manter foco longo, mas alta criatividade
- Uma pessoa autista pode ter desafios sociais, mas grande capacidade de concentração profunda

Diferentes Gerações

“Nunca tivemos tantas gerações trabalhando juntas .

É a maior oportunidade de todos os tempos, em combinar experiência com inovação.

- As empresas que entendem isso não apenas sobrevivem — elas lideram.”

Gerações

Geração Baby Boomers –
1946 – 1964 (Século 20)

Postura de trabalho intensa,
lealdade a empresa e
valorização da segurança

O termo deriva do "boom"
(explosão) de natalidade que
ocorreu após a guerra,
resultando em um aumento
notável da população em
muitos países ocidentais

Explosão Populacional,
revoluções culturais,
transformaram
comportamento e sociedade.



Gerações

Geração X – 1965 – 1980 (Século 20)

Valorizam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, tem visão prática da vida

Tendem a ser realistas e céticos em relação à autoridade ou promessas corporativas, focando em resultados concretos

É caracterizada por ter moldado o mundo digital e por ser altamente autossuficiente

Cresceram com menos supervisão dos pais, o que os tornou independentes, resilientes e adaptáveis a mudanças.

Gerações

Geração Y – 1981 – 1996 (Século 20)

São conhecidos por serem nativos digitais ou "imigrantes digitais precoces"

Esta geração cresceu durante a popularização da internet e a globalização, o que ajudou na rápida adaptação à tecnologia, foco na experiência e propósito no trabalho

Busca por flexibilidade (ex. home office) e o desejo de equilibrar vida pessoal com profissional.

Gerações

Geração Z – 1997 - 2012 (Século 20/21)

Forte tendência para empreender, velocidade, diversidade, consciência social.

Primeira geração nativa digital, caracterizada pela hiperconexão, valorização da diversidade e saúde mental

Priorizam flexibilidade e equilíbrio no trabalho, rejeitam rótulos, são ativistas e influenciam fortemente o consumo sustentável e experiências.

Vantagens das Gerações Juntas

1. Complementaridade de habilidades
 - Experiência + inovação
 - Estratégia + execução rápida
 - Resultado: decisões mais completas
2. Melhor tomada de decisão
 - Gerações mais experientes evitam erros já vividos
 - Gerações mais novas trazem novas perspectivas
 - Menos risco e mais criatividade
3. Aprendizado contínuo (mão dupla)
 - Seniores ensinam contexto, negociação e visão
 - Jovens ensinam tecnologia, agilidade e novas ferramentas
 - Cria um ambiente de evolução constante
4. Maior capacidade de adaptação. Inovação com base sólida
 - Ideias novas não ficam "soltas" – são filtradas pela experiência
 - Inovação mais aplicável e menos arriscada

Vantagens das Gerações Juntas

5. Inovação com base sólida

- Ideias novas não ficam "soltas" – são filtradas pela experiência
- Inovação mais aplicável e menos arriscada

Desafio (e oportunidade)

O problema não é ter gerações diferentes – é não saber integrar.

Diferenças comuns:

- Comunicação (formal vs. rápida)
- Uso de tecnologia
- Ritmo de trabalho
- Expectativas de carreira

Empresas que transformam essas diferenças em complementaridade ganham vantagem competitiva real.

Colaboração da Equipe



Conselho Editorial e Executivo

Direção de edição: Marcelo Salvo

Diretora Editorial: Clarice Viana

Chief Operations Officer: Sarah Albuquerque

Criação e Arte

Editor de Fotografia: Thiago Fontes

Inovação e Tecnologia

Especialista em IA e engenheiro de Prompt IA: Alex Motei

Estrategista de Dados: Clarice Viana

Redação e Colaborações

Redatores: Sara Albuquerque e Marcelo Salvo

Revisão: Sarah Albuquerque

Participação no artigo de midfulness Matheus Leisnoch

Comercial e Produção

Marcelo Salvo



www.atitudeprofissional.net