



LABORATÓRIO PEDAGÓGICO ANÍSIO TEIXEIRA

FORMAÇÃO

Comportamento, Atenção e Aprendizagem na Era Digital

Da Compreensão à Prática

Curso livre de formação, 30 horas, 6 módulos. A partir do ensaio autoral “A Sociedade do ‘Próximo’”.

Educação que começa no ser humano.

Material didático completo, 30 horas, 6 módulos. Edição 2026.

Créditos

Laboratório Pedagógico Anísio Teixeira

Material didático desenvolvido para a formação “Comportamento, Atenção e Aprendizagem na Era Digital — Da Compreensão à Prática”, a partir do ensaio autoral “A Sociedade do ‘Próximo’”.

Autoria e organização

Francisco Cesar de Sousa, Neuropsicopedagogo.

Ano

2026

Site

www.laboratoriopedagogico.com.br

Publicação

Este material acompanha a publicação independente do artigo autoral “A Sociedade do ‘Próximo’” no site www.laboratoriopedagogico.com.br, disponibilizado gratuitamente para download.

Tipografia

Composição em fontes de leitura confortável, priorizando acessibilidade e legibilidade em tela e impressão.

Composições visuais

Diagramas e estrutura visual desenvolvidos para esta apostila, seguindo o padrão editorial do Laboratório Pedagógico Anísio Teixeira.

Conteúdo livre. Uso não comercial em escolas, coletivos e comunidades: imprima, fotocopie, compartilhe. Ao reutilizar, cite o Laboratório Pedagógico Anísio Teixeira.

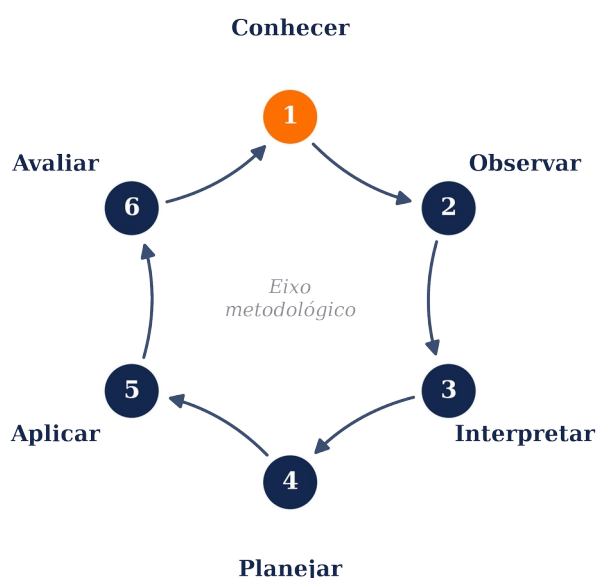
Apresentação

Antes de começar, talvez valha uma pequena pausa.

A pergunta que este curso propõe não é “quanto tempo de tela é aceitável”, mas outra, mais específica: o que acontece quando uma sociedade passa a praticar diariamente a substituição, enquanto grande parte da vida continua exigindo permanência, contexto, responsabilidade, memória e vínculo?

Ao longo de seis módulos de 5 horas cada, você vai construir um mapa teórico e um conjunto de ferramentas práticas para observar, interpretar e intervir em ambientes escolares, educacionais, familiares, comunitários, formativos e organizacionais — sem confundir formação pedagógica com formação clínica.

Cada módulo parte de um princípio simples: compreender antes de intervir. O curso segue o eixo metodológico abaixo, e termina em um projeto integrador — um Plano de Intervenção construído sobre um ambiente real da sua prática.



O eixo metodológico da formação, retomado a cada módulo.

Para quem é esta formação

Para educadores, formadores, gestores, famílias e qualquer pessoa que atue — ou deseje atuar — observando e apoiando processos de atenção, comportamento e aprendizagem em ambientes contemporâneos. Não é preciso ter formação clínica para começar.

Uma pergunta para levar com você

O que este ambiente está ensinando a pessoa a fazer? A permanecer, a interromper, a substituir, ou a aprofundar?

Ela não precisa de resposta agora. Leve-a durante a leitura.

Como utilizar este material

Esta apostila reúne, em um só documento, todo o conteúdo da formação: os textos de cada fase, as atividades práticas, as caixas de aprofundamento e as referências. Ela funciona sozinha, sem internet, e também como material de apoio para quem estuda pelo site.

Ler

O material segue a ordem dos seis módulos. Você pode ler do começo ao fim ou abrir direto o módulo que precisa.

Experimentar

Cada módulo termina com uma atividade prática, pensada para ser feita na sua própria realidade: observar, registrar, comparar, planejar.

Anotar

O Caderno de Atividades, ao final da apostila, reúne todos os exercícios com espaço para registrar suas respostas.

Continuar

No site www.laboratoriopedagogico.com.br, este e outros cursos livres estão disponíveis gratuitamente, em formato de download.

CONTINUE ESTA EXPERIÊNCIA NO LABORATÓRIO

www.laboratoriopedagogico.com.br

Gratuito, sem cadastro. Material livre para download.

Sumário

Créditos	2
Apresentação	3
Como utilizar este material	4
Módulo 1 — Compreender antes de intervir	6
Módulo 2 — A lógica do “Próximo”	12
Módulo 3 — Atenção, aprendizagem e permanência	17
Módulo 4 — Cultura, leitura e desuso	22
Módulo 5 — Escola, trabalho e pertencimento	28
Módulo 6 — Da compreensão à intervenção	33
Caderno de atividades	38
O que levamos desta formação	41
Glossário	42
Referências bibliográficas	43
Sobre o Laboratório e sobre o autor	44

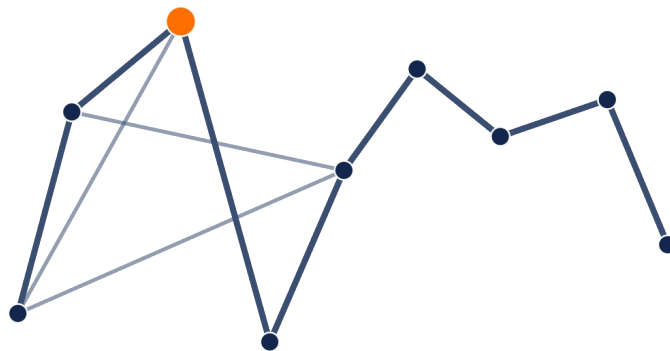
Lista de figuras

Figura 1 — O eixo metodológico da formação.....	3
Figura 2 — Domicílios urbanos com acesso à internet (2005–2025).....	8
Figura 3 — O smartphone como ambiente digital predominante no Brasil.....	9
Figura 4 — Os seis mecanismos das interfaces contemporâneas.....	13
Figura 5 — Leitores x não leitores no Brasil (2024).....	25
Figura 6 — Analfabetismo funcional no Brasil — INAF (2018–2024).....	25
Figura 7 — O modelo de Ecologia Cognitiva.....	30
Figura 8 — As cinco alfabetizações.....	35

Compreender antes de intervir

Ambiente, comportamento, atenção e aprendizagem

Antes de corrigir um comportamento, é preciso compreender o ambiente que o produz.



O QUE VOCÊ VAI EXPLORAR

1. O ambiente digital como ambiente de experiência
2. Capacidade versus expectativa
3. O princípio metodológico da formação
4. Aplicação prática: Mapa de Observação do Ambiente

NESTE MÓDULO

5 horas, 4 fases.

ATIVIDADE PRÁTICA

- Mapa de Observação do Ambiente

FASE 1 DE 4, INTRODUÇÃO, 12 MIN DE LEITURA

O smartphone como ambiente, não como ferramenta

O comportamento não é resultado apenas da pessoa: é resultado da interação entre pessoa, tarefa e ambiente.

Este módulo abre a formação com uma mudança de ponto de partida. Em vez de perguntar “quanto tempo de tela é aceitável”, o curso propõe observar a natureza das operações repetidamente praticadas nos ambientes digitais: seleção instantânea, personalização, novidade, interrupção voluntária, recompensa variável e baixo custo de abandono.

O smartphone deixou de ser apenas um objeto que a pessoa usa em determinados momentos do dia. Para a maior parte da população conectada, ele é a única porta de entrada para a internet — o que significa que a experiência digital deixou de estar vinculada a lugares e horários específicos e passou a acompanhar a pessoa continuamente. Essa condição material é o que autoriza tratar o smartphone como ambiente, e não apenas como ferramenta.

Tratar o dispositivo como ambiente muda o tipo de pergunta que fazemos. Não perguntamos apenas “o que essa pessoa está fazendo com o aparelho”, mas “o que este ambiente está ensinando essa pessoa a esperar, a tolerar e a abandonar”. É esse deslocamento — de uma pergunta sobre o dispositivo para uma pergunta sobre o ambiente — que sustenta toda a formação.

• SAIBA MAIS

O experimento do “brain drain”

Em um experimento hoje clássico, Ward, Duke, Gneezy e Bos (2017) mostraram que a simples presença do próprio smartphone sobre a mesa — mesmo desligado e fora de alcance — já reduz a capacidade cognitiva disponível para uma tarefa, medida por memória de trabalho e inteligência fluida. O efeito apareceu mesmo quando os participantes diziam não estar pensando no aparelho, e foi maior entre quem relatava maior dependência dele.

O achado é importante porque isola o custo: parte da atenção é consumida apenas na tarefa de inibir a vontade de checar o aparelho — antes mesmo de ele ser usado.

Ward, A. F.; Duke, K.; Gneezy, A.; Bos, M. W. (2017), Journal of the Association for Consumer Research.

FASE 2 DE 4, APROFUNDAMENTO, 18 MIN DE LEITURA

Capacidade e expectativa: uma distinção decisiva

Uma pessoa pode possuir determinada capacidade e, ainda assim, desenvolver expectativas de rapidez, novidade ou recompensa que alteram sua relação com uma tarefa.

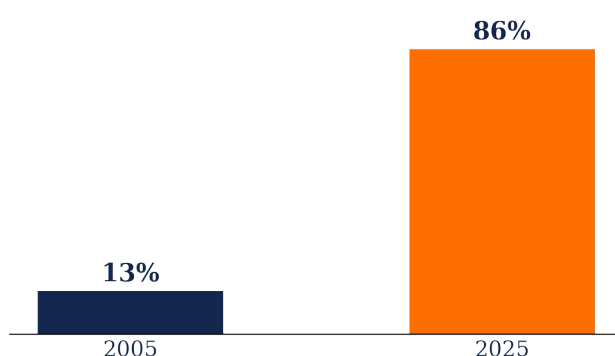
A transição digital brasileira ajuda a dimensionar de que ambiente estamos falando. Em 2005, 13% dos domicílios urbanos tinham acesso à internet; em 2025, essa proporção chegou a 86%. Mais revelador do que o volume de acesso, porém, é a sua forma: 99% dos usuários brasileiros declaram acessar a internet pelo celular, e 60% o fazem exclusivamente por esse aparelho — proporção que sobe para 86% nas classes D e E. Para a maioria das pessoas conectadas no país, o smartphone não é uma entre várias portas de entrada: é a única.

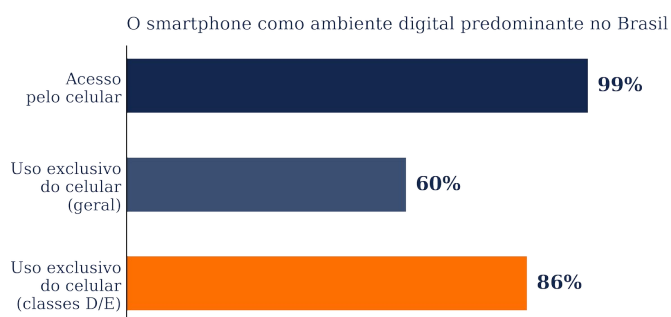
Nenhum desses números demonstra, por si só, prejuízo cognitivo ou social. Eles estabelecem apenas a premissa factual sobre a qual este módulo se apoia: a mediação digital permanente deixou de ser traço de grupos específicos e tornou-se condição ordinária da vida cotidiana.

A partir dessa premissa, o módulo introduz a distinção entre capacidade e expectativa. Capacidade é aquilo que a pessoa é efetivamente capaz de fazer — ler um texto longo, permanecer concentrada, tolerar uma tarefa repetitiva. Expectativa é o padrão de resposta que a pessoa aprendeu a esperar de uma situação: que ela seja rápida, nova, recompensadora e substituível a qualquer momento. O ponto central é que a dificuldade observada em uma tarefa nem sempre revela falta de capacidade — pode revelar, em vez disso, uma expectativa desalinhada com o que a tarefa exige.

Essa distinção evita dois erros comuns: patologizar comportamentos que são, na verdade, respostas compreensíveis a um ambiente de alta substituição, e ignorar que ambientes moldam, de fato, padrões de atenção e permanência. Observar sem patologizar é a primeira competência que este curso desenvolve.

Domicílios urbanos com acesso à internet





Pesquisa TIC Domicílios, Comitê Gestor da Internet no Brasil.

Lidos em conjunto, esses três números definem o ambiente que este módulo convida você a observar: um smartphone que, para a maior parte da população brasileira, não é uma opção entre várias — é, para a maior parte do dia, a única porta de entrada para a experiência digital.

FASE 3 DE 4, PRÁTICA, 30 MIN DE ATIVIDADE

Mapa de Observação do Ambiente

Três exercícios de observação, aplicando o eixo metodológico da formação a uma situação real.

Cada módulo deste curso termina com uma aplicação prática, pensada para ser realizada na sua própria realidade — sala de aula, ambiente de trabalho, casa ou espaço comunitário. Os registros ficam no Caderno de Atividades, ao final desta apostila.

● EXPERIMENTE

Mapa de Observação do Ambiente

Selecione uma situação real — sala de aula, estudo, trabalho, treinamento, reunião ou rotina familiar — e identifique, nessa situação:

1. os estímulos presentes;
2. as interrupções que ocorrem;
3. as recompensas envolvidas;
4. as exigências de permanência;
5. as oportunidades de abandono;
6. o grau de novidade oferecido;
7. as condições ambientais gerais;
8. o comportamento efetivamente observado.

Não conclua ainda. O objetivo desta fase é apenas observar com precisão, sem julgar e sem propor solução — essa etapa virá nos módulos seguintes.

FASE 4 DE 4, SÍNTESE, 8 MIN DE LEITURA

Resultado esperado e referências do módulo

Ao final deste módulo, você deverá conseguir observar antes de julgar: reconhecer estímulos, interrupções, recompensas e exigências de um ambiente antes de propor qualquer diagnóstico ou intervenção sobre o comportamento de alguém.

Essa competência de observação é a base sobre a qual os próximos cinco módulos serão construídos. No Módulo 2, avançamos da observação do ambiente para a análise de um de seus mecanismos centrais: a lógica do “próximo”.

• RIGOR CIENTÍFICO

O que a evidência sustenta — e o que não sustenta

A formação se apoia em achados reais, mas delimitados. Há associações consistentes entre uso intensivo de telas e desempenho atencional, custo cognitivo documentado na alternância de tarefas e até na mera presença do aparelho, e desfechos físicos mensuráveis em contextos de alta demanda, como o trânsito.

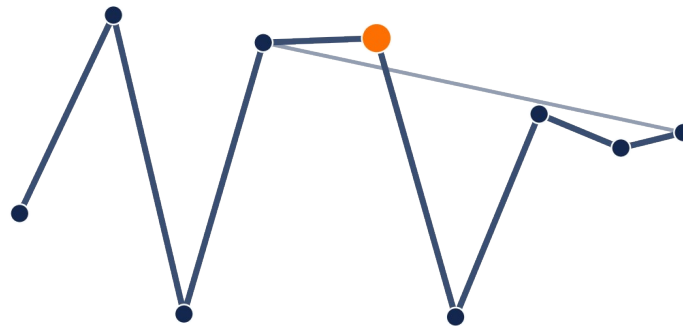
O que essa evidência não sustenta é igualmente importante: ela não demonstra uma cadeia causal completa entre uso digital e transformação da personalidade, nem confirma uma tese de declínio cognitivo generalizado. Isolar o efeito do dispositivo de fatores associados — sono, estresse, desigualdade — continua sendo um desafio metodológico em aberto. Esta formação trabalha exatamente nessa fronteira, com honestidade sobre seus limites.

REFERÊNCIAS DESTE MÓDULO *Ward et al. — presença do smartphone e capacidade cognitiva; Monsell — task switching; Mark, Gudith & Klocke — interrupções e mudança de tarefa; Wood & Rünger — hábito e comportamento automático.*

A lógica do “Próximo”

Seleção, substituição, novidade e transferência da lógica digital

Isso ainda justifica a atenção que estou investindo?



O QUE VOCÊ VAI EXPLORAR

1. A Hipótese da Transferência da Lógica Digital
2. Os mecanismos das interfaces contemporâneas
3. Os limites da hipótese e o problema do “far transfer”
4. Aplicação prática: Auditoria da Atenção

NESTE MÓDULO

5 horas, 4 fases.

ATIVIDADE PRÁTICA

- Auditoria da Atenção

FASE 1 DE 4, INTRODUÇÃO, 14 MIN DE LEITURA

A Hipótese da Transferência da Lógica Digital

A prática repetida de selecionar, personalizar, interromper, substituir, buscar novidade e abandonar estímulos de baixa recompensa pode favorecer a generalização desses padrões para contextos que não admitem substituição imediata.

Este módulo apresenta o conceito autoral central da formação: a Hipótese da Transferência da Lógica Digital. A proposta não é que a tecnologia “destrua” a atenção, mas que a prática repetida de determinadas operações — próprias das interfaces contemporâneas — pode deslocar o problema do plano da capacidade cognitiva para o plano da expectativa comportamental.

Seis operações compõem essa lógica: seleção instantânea, personalização, recompensa variável, interrupção voluntária, alta novidade e baixo custo de abandono. Nenhuma delas é, isoladamente, prejudicial. O que a hipótese propõe é que a repetição diária e massiva dessas operações pode ensinar um padrão de resposta que a pessoa passa a esperar também de situações presenciais — sala de aula, trabalho, relações — nas quais a substituição imediata simplesmente não existe.



Os seis mecanismos das interfaces contemporâneas discutidos neste módulo.

Esses seis mecanismos voltarão a aparecer ao longo do módulo como lente de análise — inclusive na atividade prática a seguir, que pede que você os reconheça em uma experiência sua.

FASE 2 DE 4, APROFUNDAMENTO, 18 MIN DE LEITURA

A Sociedade do “Próximo” e os limites da hipótese

Conteúdo, assunto, interlocutor, vínculo, emprego ou comunidade passam a ser avaliados segundo a pergunta implícita: isso ainda justifica a atenção que estou investindo?

Quando essa lógica se estende ao plano social, ela dá origem ao que o curso chama de Sociedade do “Próximo”: uma forma de organizar a experiência em que quase tudo — um conteúdo, um assunto, um vínculo, uma comunidade — pode ser avaliado, a qualquer instante, pela mesma pergunta implícita que orienta o deslizar de uma tela. Isso não significa que toda substituição seja um problema; significa que a substituição deixou de ser exceção para se tornar hábito de fundo.

É essencial que este módulo seja estudado com rigor sobre seus próprios limites. A hipótese enfrenta diretamente a objeção da literatura sobre transferência distante de aprendizagem (far transfer): historicamente, é difícil demonstrar que um padrão treinado em um domínio se generaliza automaticamente para domínios muito diferentes. O curso não ignora essa objeção — ele a discute explicitamente e trata a hipótese como proposição testável, não como verdade estabelecida.

A realidade presencial, por sua vez, funciona como um ambiente de fricção: ao contrário da interface, ela não permite substituição instantânea de uma tarefa por outra sem consequência. É justamente esse contraste — entre um ambiente de substituição contínua e ambientes que exigem permanência — que este módulo convida você a observar.

FASE 3 DE 4, PRÁTICA, 30 MIN DE ATIVIDADE

Auditoria da Atenção

Identificar, em uma experiência cotidiana, quando e por que surge o impulso de abandonar.

A atividade a seguir pede que você analise uma experiência cotidiana concreta — um estudo, uma leitura, uma tarefa de trabalho — sob a ótica da lógica do “próximo”.

• EXPERIMENTE

Auditoria da Atenção

Escolha uma experiência cotidiana recente em que você sentiu vontade de abandonar uma tarefa. Analise-a respondendo:

1. Em que momento surgiu o impulso de abandonar?
2. O que oferecia, naquele instante, a possibilidade de substituição?
3. Qual recompensa você estava procurando?
4. Qual grau de permanência a tarefa exigia?
5. Havia diferença real entre dificuldade e desinteresse?
6. Que mudanças no ambiente poderiam ter favorecido a permanência?

O objetivo não é concluir que toda substituição é prejudicial, mas identificar com precisão a lógica do “próximo” em ação.

FASE 4 DE 4, SÍNTESE, 8 MIN DE LEITURA

Resultado esperado e referências do módulo

Ao final deste módulo, você deverá conseguir identificar a lógica do “Próximo” em situações concretas, sem concluir automaticamente que toda substituição é prejudicial. Essa competência de distinção — entre substituição adequada e substituição automática — prepara o terreno para o Módulo 3, em que a atenção e a permanência passam a ser tratadas como capacidades que podem ser desenvolvidas.

• SAIBA MAIS

Vídeos curtos, atenção e saúde mental

A meta-análise de Nguyen e colaboradores (2025), reunindo 71 estudos e 98.299 participantes, encontrou que o uso mais intenso de vídeos de rotatividade rápida se associa a pior desempenho cognitivo — com as associações mais fortes justamente em atenção e controle inibitório — e a indicadores mais baixos de saúde mental, com estresse e ansiedade entre os efeitos mais pronunciados.

Os próprios autores alertam: a literatura é majoritariamente correlacional, e poucos estudos isolam o efeito específico do formato do uso geral de redes sociais. O padrão, porém, não é difuso — concentra-se exatamente nos domínios que este módulo discute: seleção instantânea, alta novidade e baixo custo de abandono.

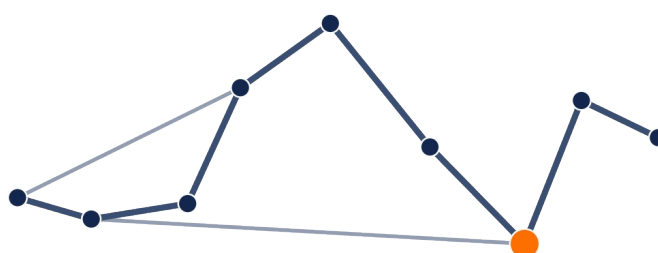
Nguyen et al. (2025), *Psychological Bulletin*.

REFERÊNCIAS DESTE MÓDULO Barnett & Ceci — *transferência de aprendizagem*; Sala & Gobet — *transferência distante*; Brady et al. — *conteúdo moral e emocional*; Crockett — *emoção, redes sociais e comportamento*; Bauman — *modernidade líquida*.

Atenção, aprendizagem e permanência

Da atenção capturada à atenção deliberada

Não se trata de ensinar a permanecer sempre, mas a reconhecer quando permanecer é a resposta adequada.



O QUE VOCÊ VAI EXPLORAR

1. Atenção seletiva, sustentada e deliberada
2. Interrupção, recuperação e fragmentação
3. A Alfabetização da Atenção
4. Aplicação prática: Laboratório da Permanência

NESTE MÓDULO

5 horas, 4 fases.

ATIVIDADE PRÁTICA

- Laboratório da Permanência

FASE 1 DE 4, INTRODUÇÃO, 12 MIN DE LEITURA

Da atenção capturada à atenção deliberada

A questão educacional não é ensinar a pessoa a permanecer sempre, mas a reconhecer quando permanecer é a resposta adequada e quando interromper é necessário.

Este módulo trata a atenção como competência necessária à aprendizagem, e a permanência como capacidade que pode ser exercitada, contextualizada e pedagogicamente desenvolvida — e não como traço fixo de personalidade ou déficit a ser corrigido.

A discussão parte da relação entre interrupção, mudança de tarefa, leitura extensa, repetição, elaboração e recuperação da atenção. Cada interrupção tem um custo de reconfiguração: um tempo necessário para que a pessoa retome o nível de profundidade que tinha antes de ser interrompida. Ambientes que multiplicam interrupções voluntárias multiplicam também esse custo, mesmo quando cada interrupção, isoladamente, parece pequena.

• SAIBA MAIS

Quando a distração deixa de ser subjetiva

O trânsito torna o custo da interrupção visível e mensurável. Estudo de inferência causal com dados naturalísticos de mais de 3.400 condutores dos Estados Unidos (Lu; Guo; Li, 2020) encontrou razões de chance entre 3,47 e 6,63 para colisão associadas a tarefas visuais-manuais no celular — muito acima do uso geral ou da conversa por telefone.

No Brasil, as autuações por uso do celular ao volante em rodovias federais cresceram de 42.594 (2022) para 46.524 (2023), cerca de 9%; em 2023, o celular foi apontado como causa principal de 128 sinistros nessa malha. Os números tornam concreto um custo que, em sala de aula ou no trabalho, costuma passar despercebido.

Lu, Guo & Li (2020); Polícia Rodoviária Federal (2023).

FASE 2 DE 4, APROFUNDAMENTO, 16 MIN DE LEITURA

Alfabetização da Atenção e desconforto produtivo

Precisamos ensinar as pessoas a reconhecer aquilo que merece permanência — não a prestar atenção em tudo, o tempo todo.

Este módulo introduz o conceito de Alfabetização da Atenção: a competência de reconhecer, em cada situação, se permanecer é a resposta adequada ou se a interrupção é necessária. Essa formulação evita dois extremos igualmente problemáticos — tratar toda interrupção como falha de caráter, ou tratar toda permanência como sinal de rigidez.

Um conceito auxiliar importante é o de desconforto produtivo: a diferença entre a dificuldade transitória que uma tarefa exigente naturalmente provoca — e que tende a ceder com persistência — e o desconforto que sinaliza, de fato, que uma situação é prejudicial e deve ser interrompida. Ensinar essa distinção é parte central da Alfabetização da Atenção, e será retomada no Módulo 6 como uma das cinco alfabetizações propostas pela formação.

É igualmente importante distinguir permanência de submissão. Permanecer em uma tarefa difícil, por escolha e com compreensão do motivo, é diferente de permanecer por resignação ou medo. O objetivo pedagógico deste módulo não é produzir pessoas mais dóceis a qualquer exigência, mas pessoas mais capazes de avaliar quando vale a pena continuar.

FASE 3 DE 4, PRÁTICA, 35 MIN DE ATIVIDADE

Laboratório da Permanência

Transformar uma atividade curta, fragmentada ou passiva em uma experiência que exige continuidade.

A atividade a seguir pede que você redesenhe, e não apenas critique, uma atividade do seu contexto de atuação.

• EXPERIMENTE

Laboratório da Permanência

Escolha uma atividade do seu contexto — escolar, formativo ou profissional — que hoje é curta, fragmentada ou excessivamente passiva. Redesenhe-a de modo que passe a exigir:

1. observação;
2. elaboração;
3. continuidade;
4. recuperação (retomar após uma pausa ou interrupção);
5. produção de algo concreto;
6. reflexão sobre o processo;
7. conclusão clara.

O objetivo é desenvolver atenção intencional e permanência sem depender simplesmente da retirada do celular do ambiente.

FASE 4 DE 4, SÍNTESE, 6 MIN DE LEITURA

Resultado esperado e referências do módulo

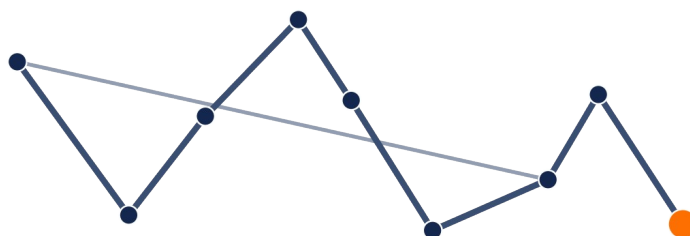
Ao final deste módulo, você deverá ser capaz de criar uma atividade que desenvolva atenção intencional e permanência de forma pedagógica — sem recorrer apenas à proibição. No Módulo 4, ampliamos essa discussão para o plano cultural: o que acontece com aquilo que uma sociedade deixa de praticar.

REFERÊNCIAS DESTE MÓDULO *Karasek — demanda, controle e trabalho; Souza-Talarico et al. — estresse ocupacional e cognição; Baumeister & Leary — pertencimento; Han — sociedade do cansaço; Blake et al. — permeabilidade entre trabalho e descanso.*

Cultura, leitura e desuso

O que acontece com aquilo que deixamos de praticar?

Uma capacidade permanece viva na medida em que o cotidiano continua a exigí-la, recompensá-la e reconhecê-la.



O QUE VOCÊ VAI EXPLORAR

1. A Hipótese da Erosão por Desuso Cultural
2. O que os dados brasileiros de leitura e alfabetismo mostram
3. Complexidade do trabalho e desenvolvimento intelectual
4. Aplicação prática: Mapa do Repertório Cultural

NESTE MÓDULO

5 horas, 4 fases.

ATIVIDADE PRÁTICA

- Mapa do Repertório Cultural

FASE 1 DE 4, INTRODUÇÃO, 14 MIN DE LEITURA

A Hipótese da Erosão por Desuso Cultural

O foco não está na tecnologia como causa única, mas na relação entre prática, demanda, recompensa e reconhecimento.

Os módulos anteriores examinaram o que o ambiente digital acrescenta à experiência. Este módulo examina o complemento dessa pergunta: o que os demais ambientes — escola, trabalho, cultura — deixaram de exigir. Uma capacidade desenvolvida na escolarização permanece viva quando o cotidiano adulto continua a exigí-la, recompensá-la e reconhecê-la. Quando essas três condições se enfraquecem ao mesmo tempo, a capacidade não desaparece, mas deixa de ser exercida — e aquilo que não é exercido tende a deixar de ser procurado.

É importante marcar, desde já, o que esta hipótese não afirma: ela não diz que a tecnologia é a causa da redução de práticas culturais, nem que trabalhadores ou jovens sejam “menos inteligentes”. A proposta é tratada como hipótese concorrente à da Transferência da Lógica Digital, e as duas se complementam mais do que competem.

FASE 2 DE 4, APROFUNDAMENTO, 20 MIN DE LEITURA

O que os dados brasileiros mostram

Duas décadas de expansão escolar elevaram o piso e não moveram o teto do alfabetismo funcional.

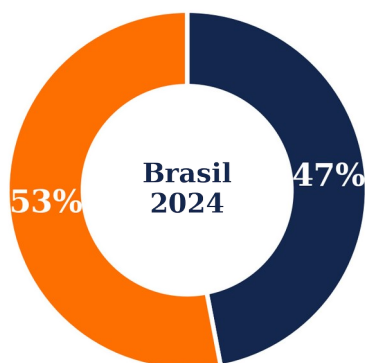
A pesquisa Retratos da Leitura no Brasil (2024) registrou, pela primeira vez desde 2007, mais não leitores (53%) do que leitores (47%) no país; considerando apenas livros lidos integralmente, o percentual de leitores cai para 27%. Em quatro anos, o Brasil teve 6,7 milhões de leitores a menos. Um achado especialmente relevante: leitores relatam, em média, 7,6 atividades de lazer diferentes, contra 5,3 entre não leitores — sugerindo que a leitura não é uma prática isolada, mas parte de um repertório cultural mais amplo que se sustenta mutuamente.

O Indicador de Alfabetismo Funcional (INAF) mostra um segundo movimento relevante: em 2024, 29% dos brasileiros de 15 a 64 anos permaneciam em condição de analfabetismo funcional — exatamente o mesmo patamar de 2018 — e, entre os jovens de 15 a 29 anos, o indicador subiu de 14% para 16%. Ao mesmo tempo, a proporção de pessoas no nível mais alto (proficiente) oscilou entre 8% e 12% ao longo de mais de vinte anos. Duas décadas de expansão escolar elevaram o piso, mas não moveram o teto — o que sugere que parte da explicação está no que acontece depois que a pessoa sai da escola, e não apenas dentro dela. Os resultados do PISA 2025 seguem coerentes com esse quadro: 49% dos estudantes brasileiros de 15 anos alcançaram o nível mínimo de proficiência em leitura, contra médias de 69% nos países da OCDE.

A pesquisa clássica de Kohn e Schooler, acompanhando trabalhadores ao longo de dez anos, mostrou que a complexidade substantiva do trabalho — o grau em que a execução exige pensamento e julgamento independente — molda, ao longo do tempo, a flexibilidade intelectual das pessoas. O trabalho não apenas seleciona pessoas segundo suas capacidades: também as forma, para mais ou para menos, conforme o grau de exigência cognitiva que impõe cotidianamente.

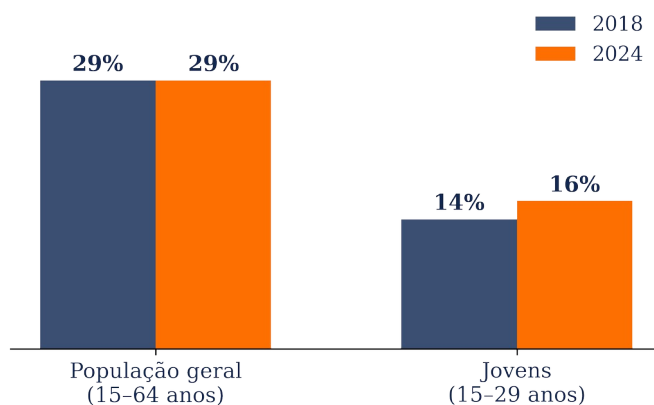
Desse conjunto emerge uma pergunta que este módulo pede que você leve para sua própria prática: quando um ambiente escolar, formativo ou profissional avalia a cultura apenas pela pergunta “isso serve para quê?”, o que ele deixa de reconhecer sobre aquilo que a cultura efetivamente forma em quem a experimenta?

Leitores x não leitores no Brasil



■ Leitores (47%)
■ Não leitores (53%)

Analfabetismo funcional no Brasil (INAF)



Retratos da Leitura no Brasil (Instituto Pró-Livro, 2024) e INAF (Ação Educativa, 2018-2024).

Os dois indicadores apontam na mesma direção: mais pessoas deixando de ler por inteiro, e duas décadas de escolarização que elevaram o piso do alfabetismo funcional sem mover o teto. É esse padrão duplo que a Hipótese da Erosão por Desuso Cultural tenta explicar.

FASE 3 DE 4, PRÁTICA, 30 MIN DE ATIVIDADE

Mapa do Repertório Cultural

Mapear o que um ambiente valoriza, o que deixou de existir e o que poderia voltar a ser praticado.

A atividade a seguir aplica a Hipótese da Erosão por Desuso Cultural a um ambiente concreto da sua realidade.

• EXPERIMENTE

Mapa do Repertório Cultural

Escolha um ambiente educacional ou profissional que você conhece bem e identifique:

1. quais práticas culturais estão presentes hoje;
2. quais práticas desapareceram nos últimos anos;
3. quais são valorizadas explicitamente;
4. quais são consideradas “inúteis” ou dispensáveis;
5. quais capacidades são efetivamente exigidas no dia a dia;
6. quais capacidades poderiam voltar a ser praticadas — e como.

Finalize com uma proposta breve de reintrodução de uma prática cultural de longa duração nesse ambiente.

FASE 4 DE 4, SÍNTESE, 6 MIN DE LEITURA

Resultado esperado e referências do módulo

Ao final deste módulo, você deverá ter elaborado uma proposta concreta de reintrodução de prática cultural de longa duração em um ambiente real. No Módulo 5, essa discussão se amplia para a relação entre escola, trabalho e pertencimento, integrando os dois eixos anteriores em um único modelo: a Ecologia Cognitiva.

• PRECISÃO CONCEITUAL

“Desuso relativo” não é atrofia

O enunciado formal da hipótese, proposto para investigação empírica, é preciso: as capacidades humanas não permanecem igualmente estimuladas em todos os ambientes — são moduladas pelas atividades praticadas, pelas recompensas recebidas e pelas formas de atenção que o cotidiano exige. A retração do ecossistema cultural pode reduzir a demanda por leitura extensa e elaboração não por perda de capacidade, mas por desuso relativo.

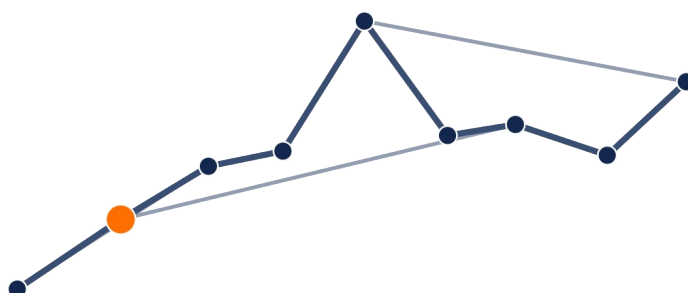
A expressão é escolhida com cuidado: designa redução de prática, reforço e reconhecimento — nunca deterioração estrutural ou atrofia neural. É, por definição, reversível quando a demanda é restabelecida. Essa reversibilidade é o que a atividade prática deste módulo começa a testar na sua própria realidade.

REFERÊNCIAS DESTE MÓDULO *Retratos da Leitura no Brasil* (Instituto Pró-Livro); INAF — *Ação Educativa*; Kohn & Schooler — *complexidade ocupacional e desenvolvimento intelectual*; referências culturais discutidas no artigo-base.

Escola, trabalho e pertencimento

A pessoa não aprende apenas dentro da sala de aula

É preciso permanecer, sem que haja, necessariamente, reconhecimento de pertencer.



O QUE VOCÊ VAI EXPLORAR

1. O trabalho como território de fricção
2. Conexão, identificação e pertencimento
3. A Ecologia Cognitiva como modelo integrador
4. Aplicação prática: Diagnóstico de Ecologia Cognitiva

NESTE MÓDULO

5 horas, 4 fases.

ATIVIDADE PRÁTICA

- Diagnóstico de Ecologia Cognitiva

FASE 1 DE 4, INTRODUÇÃO, 14 MIN DE LEITURA

O trabalho como território de fricção

O trabalho é um dos poucos ambientes contemporâneos em que a pessoa não pode simplesmente selecionar o que deseja encontrar.

O trabalho ocupa um lugar central neste módulo por uma razão estrutural: ao contrário de boa parte da experiência digital, ele não pode ser recomposto por substituição instantânea. Há tarefas, horários, colegas, conflitos e consequências que exigem permanência. Por isso, o trabalho funciona como território de fricção — espaço em que a lógica do “próximo” encontra resistência real.

Essa mesma característica, porém, torna o trabalho um ambiente de risco quando combinada a alta demanda, baixa autonomia e apoio social insuficiente — configuração descrita pelo modelo demanda-controle. Estudos brasileiros de larga escala associam esse tipo de estresse ocupacional a desempenho reduzido em memória, fluência verbal e funções executivas, com o apoio social funcionando como possível mediador. Os indicadores previdenciários acompanham esse quadro: o país tem registrado, ano após ano, crescimento nas concessões de benefícios por incapacidade temporária relacionados a transtornos mentais e comportamentais. Esses números exigem leitura cuidadosa — não permitem atribuir causa única ao uso de dispositivos —, mas também não permitem ignorar que a capacidade laboral está sendo afetada em escala social.

• SAIBA MAIS

A distração como fenômeno compartilhado

O PISA 2025 trouxe um dado pouco explorado: em média, nos países da OCDE, 28% dos estudantes relataram que colegas se distraem com dispositivos digitais na maioria das aulas de ciências, ou em todas elas. Estudantes cercados por colegas distraídos apresentaram desempenho inferior, menor engajamento e menor sentimento de vínculo com a escola — mesmo sem usar o próprio aparelho.

O relatório aponta ainda uma assimetria relevante: uso moderado para fins de aprendizagem associa-se a melhor desempenho; uso excessivo ou para lazer durante a aula, a desempenho inferior. A variável decisiva não é a presença do dispositivo, mas o tipo de operação cognitiva que ele sustenta — e, neste caso, a sala de aula funciona como uma ecologia atencional compartilhada, não apenas individual.

OCDE, Programme for International Student Assessment (PISA), ciclo 2025.

FASE 2 DE 4, APROFUNDAMENTO, 16 MIN DE LEITURA

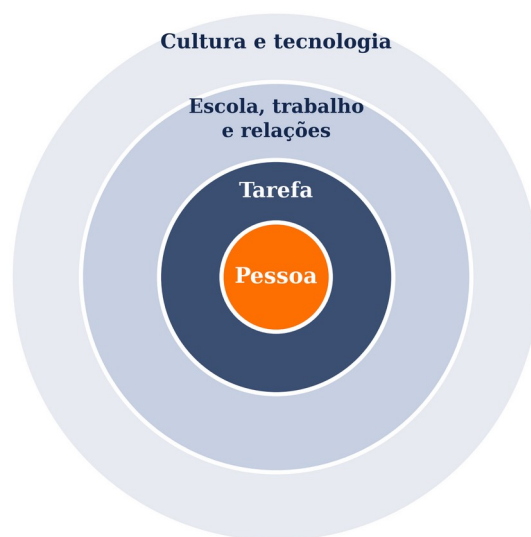
Ecologia Cognitiva: pessoa, tarefa, cultura e tecnologia

Escola, trabalho, cultura e interface disputam, juntos, a definição daquilo que vale a pena praticar.

Este módulo introduz o conceito integrador da formação: a Ecologia Cognitiva. A proposta é que a escola, o trabalho, a cultura, as relações sociais e o ambiente digital não devem ser analisados isoladamente — eles compõem, juntos, o ecossistema no qual a atenção, a aprendizagem e o pertencimento de uma pessoa se desenvolvem ou se retraem.

Um conceito auxiliar essencial aqui é a distinção entre conexão, identificação e pertencimento. Estar conectado a muitas pessoas não equivale a se identificar com um grupo; identificar-se com um grupo não equivale, ainda, a sentir-se parte dele de forma reconhecida e recíproca. A Sociedade do “Próximo” também alcança esse plano: interlocutores, vínculos e comunidades podem ser avaliados pela mesma pergunta que orienta a substituição de conteúdo — o que fragiliza justamente o tipo de permanência relacional de que o pertencimento depende.

O smartphone, nesse contexto, acrescenta uma camada específica ao ambiente de trabalho: permite que o mundo inteiro entre no expediente e que o trabalho não termine quando o expediente acaba. O resultado, discutido pela literatura internacional, é uma configuração em que nem o trabalho nem o descanso ocorrem de forma integral — um problema de ecologia cognitiva, não apenas de gestão de tempo.



O modelo de Ecologia Cognitiva: camadas que se influenciam mutuamente.

Nenhuma camada, isoladamente, explica o comportamento observado. É a interação entre elas — o que a pessoa traz, o que a tarefa exige, o que a cultura valoriza, o que a tecnologia disponibiliza — que a atividade a seguir pede que você mapeie.

FASE 3 DE 4, PRÁTICA, 35 MIN DE ATIVIDADE

Diagnóstico de Ecologia Cognitiva

Mapear, em um único ambiente, o que exige, recompensa, interrompe, substitui e produz pertencimento.

A atividade a seguir integra tudo o que foi trabalhado até aqui em um único instrumento de diagnóstico.

• EXPERIMENTE

Diagnóstico de Ecologia Cognitiva

Escolha uma escola, empresa, equipe ou comunidade que você conhece e responda, para esse ambiente:

1. O que o ambiente exige?
2. O que ele recompensa?
3. O que interrompe a permanência?
4. O que ele oferece como substituição?
5. O que permite aprofundar uma tarefa ou relação?
6. O que produz pertencimento?
7. O que deixou de ser praticado nesse ambiente?

Construa o diagnóstico considerando pessoa, tarefa, cultura, tecnologia, relações e organização em conjunto — não isoladamente.

FASE 4 DE 4, SÍNTESE, 6 MIN DE LEITURA

Resultado esperado e referências do módulo

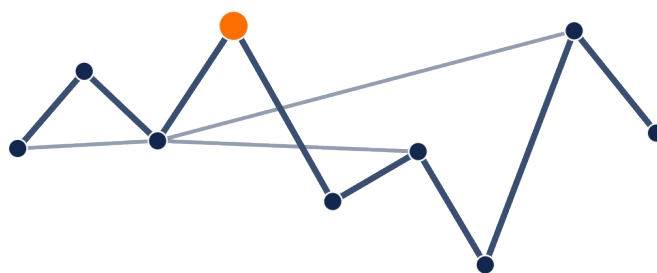
Ao final deste módulo, você deverá ter construído um diagnóstico ambiental completo, que considere pessoa, tarefa, cultura, tecnologia, relações e organização. Esse diagnóstico é a base direta do Módulo 6, em que você converterá compreensão em intervenção.

REFERÊNCIAS DESTES MÓDULO Hutchins — *cognição distribuída; evidências educacionais discutidas ao longo do artigo-base da formação.*

Da compreensão à intervenção

Alfabetização da Atenção e pedagogia da permanência

O curso não ensina a evitar o desconforto. Ensina a reconhecer qual desconforto merece ser atravessado.



O QUE VOCÊ VAI EXPLORAR

1. As cinco alfabetizações da formação
2. O princípio central: Alfabetização da Atenção
3. Projeto Integrador: Plano de Intervenção
4. Resultado final esperado do curso

NESTE MÓDULO

5 horas, 3 fases + Projeto Integrador.

ATIVIDADE PRÁTICA

- Projeto Integrador — Transforme um Ambiente

FASE 1 DE 4, INTRODUÇÃO, 10 MIN DE LEITURA

Integrando os cinco módulos anteriores

O curso não pretende transformar hipóteses em verdades estabelecidas. Elas permanecem proposições passíveis de teste.

Este módulo final integra os conhecimentos desenvolvidos ao longo da formação para a construção de uma intervenção aplicada. O eixo metodológico que atravessou todos os módulos chega aqui ao seu momento de síntese.

FASE 2 DE 4, APROFUNDAMENTO, 18 MIN DE LEITURA

As cinco alfabetizações

Ensinar a usar a tecnologia e ensinar a reconhecer como ela organiza a atenção são objetivos distintos — e o segundo tem sido menos contemplado.

A formação propõe cinco competências como consequência pedagógica de tudo o que foi estudado — não como técnicas clínicas ou diagnósticas, mas como alfabetizações no sentido pleno da palavra: capacidades que se desenvolvem com prática e ensino.

Essas cinco competências têm consequências pedagógicas concretas: valorizar tarefas de duração prolongada por função formativa, e não por tradição; explicitar aos estudantes o custo de reconfiguração associado à troca constante de tarefa, transformando-o em objeto de estudo; e tratar a gestão de dispositivos em sala como questão de ecologia atencional coletiva, não apenas de disciplina individual.

- 1** **Atenção**
Reconhecer quando permanecer é a resposta adequada.
- 2** **Emocional do desconforto**
Distinguir dificuldade transitória de situação prejudicial.
- 3** **Informacional**
Distinguir fragmento de contexto.
- 4** **Social**
Distinguir conexão de pertencimento.
- 5** **Algorítmica**
Compreender critérios de seleção por trás de uma interface.

As cinco alfabetizações não substituem umas às outras: um estudante pode dominar a algorítmica e ainda confundir conexão com pertencimento. Elas se desenvolvem juntas, e é essa integração que o projeto final desta formação coloca em prática.

FASE 3 DE 4, PRÁTICA FINAL, 60 MIN DE ATIVIDADE

Projeto Integrador — “Transforme um Ambiente”

O produto final da formação: um Plano de Intervenção em Atenção, Comportamento e Aprendizagem.

Este é o projeto integrador da formação. Selecione um ambiente real ao qual você tem acesso — sala de aula, equipe de trabalho, grupo comunitário ou espaço familiar — e elabore um plano de intervenção completo.

• PROJETO INTEGRADOR

Plano de Intervenção em Atenção, Comportamento e Aprendizagem

O plano deverá conter os catorze elementos a seguir:

1. identificação do contexto;
2. público envolvido;
3. problema observado;
4. descrição do ambiente;
5. comportamentos observáveis;
6. fatores ambientais;
7. hipótese explicativa;
8. objetivo da intervenção;
9. estratégia proposta;
10. plano de aplicação;
11. indicadores de acompanhamento;
12. forma de avaliação;
13. possíveis ajustes;
14. reflexão final sobre permanência, atenção e pertencimento.

Este plano corresponde à avaliação aplicada/reflexiva da formação (40% da avaliação final) e reúne, em um único instrumento, tudo o que foi observado, mapeado e diagnosticado nos módulos anteriores.

FASE 4 DE 4, SÍNTESE FINAL, 8 MIN DE LEITURA

Resultado final esperado

O que este ambiente está ensinando a pessoa a fazer? A permanecer? A interromper? A esperar? A substituir? A aprofundar? A pertencer? A desistir diante da primeira fricção?

Ao concluir esta formação, você deverá ser capaz de olhar para uma situação de aprendizagem, trabalho ou convivência e formular essas perguntas com precisão — e, a partir delas, construir uma intervenção contextualizada, fundamentada e avaliável.

A permanência não é apresentada, nesta formação, como valor absoluto. Há situações em que interromper é necessário; há ambientes dos quais é preciso sair; há relações que precisam terminar; há conteúdos que não merecem nossa atenção. A competência central desenvolvida ao longo dos seis módulos está em diferenciar abandono necessário de abandono automático — e essa é a alfabetização da atenção que dá nome ao princípio central desta formação.

• PARA SE APROFUNDAR

Os testes decisivos: reversibilidade

O artigo-base propõe nove proposições testáveis para verificar as duas hipóteses centrais da formação. As mais decisivas são de reversibilidade: P5 prevê que reduzir deliberadamente formatos de alta rotatividade, mantido o tempo total de tela, aumenta a persistência e a tolerância ao tédio em oito semanas. P9 prevê que reintroduzir práticas culturais de longa duração produz o mesmo efeito, mesmo sem reduzir o tempo de tela.

O autor é explícito quanto à falseabilidade: se nem a redução seletiva de formato nem a reintrodução de prática cultural produzirem efeito mensurável, as duas hipóteses perdem força explicativa e devem ser revistas. Essa disposição a errar é, no entendimento do autor, condição de legitimidade de toda a proposta — e o espírito que esta formação convida você a levar para sua própria prática.

REFERÊNCIAS DESTE MÓDULO *Os treze construtos e as nove proposições testáveis apresentados no artigo-base da formação, “A Sociedade do ‘Próximo’”.*

Caderno de atividades

As seis atividades práticas da formação, reunidas aqui para registro. Reserve um espaço para escrever à mão, ou copie as perguntas para o seu próprio caderno.

Módulo 1 — Compreender antes de intervir

• EXPERIMENTE

Mapa de Observação do Ambiente

Selecione uma situação real — sala de aula, estudo, trabalho, treinamento, reunião ou rotina familiar — e identifique, nessa situação:

1. os estímulos presentes;
2. as interrupções que ocorrem;
3. as recompensas envolvidas;
4. as exigências de permanência;
5. as oportunidades de abandono;
6. o grau de novidade oferecido;
7. as condições ambientais gerais;
8. o comportamento efetivamente observado.

Não conclua ainda. O objetivo desta fase é apenas observar com precisão, sem julgar e sem propor solução — essa etapa virá nos módulos seguintes.

Módulo 2 — A lógica do “Próximo”

• EXPERIMENTE

Auditoria da Atenção

Escolha uma experiência cotidiana recente em que você sentiu vontade de abandonar uma tarefa. Analise-a respondendo:

1. Em que momento surgiu o impulso de abandonar?
2. O que oferecia, naquele instante, a possibilidade de substituição?
3. Qual recompensa você estava procurando?
4. Qual grau de permanência a tarefa exigia?
5. Havia diferença real entre dificuldade e desinteresse?
6. Que mudanças no ambiente poderiam ter favorecido a permanência?

O objetivo não é concluir que toda substituição é prejudicial, mas identificar com precisão a lógica do “próximo” em ação.

Módulo 3 — Atenção, aprendizagem e permanência

• EXPERIMENTE

Laboratório da Permanência

Escolha uma atividade do seu contexto — escolar, formativo ou profissional — que hoje é curta, fragmentada ou excessivamente passiva. Redesenhe-a de modo que passe a exigir:

1. observação;
2. elaboração;
3. continuidade;
4. recuperação (retomar após uma pausa ou interrupção);
5. produção de algo concreto;
6. reflexão sobre o processo;
7. conclusão clara.

O objetivo é desenvolver atenção intencional e permanência sem depender simplesmente da retirada do celular do ambiente.

Módulo 4 — Cultura, leitura e desuso

• EXPERIMENTE

Mapa do Repertório Cultural

Escolha um ambiente educacional ou profissional que você conhece bem e identifique:

1. quais práticas culturais estão presentes hoje;
2. quais práticas desapareceram nos últimos anos;
3. quais são valorizadas explicitamente;
4. quais são consideradas “inúteis” ou dispensáveis;
5. quais capacidades são efetivamente exigidas no dia a dia;
6. quais capacidades poderiam voltar a ser praticadas — e como.

Finalize com uma proposta breve de reintrodução de uma prática cultural de longa duração nesse ambiente.

Módulo 5 — Escola, trabalho e pertencimento

• EXPERIMENTE

Diagnóstico de Ecologia Cognitiva

Escolha uma escola, empresa, equipe ou comunidade que você conhece e responda, para esse ambiente:

1. O que o ambiente exige?
2. O que ele recompensa?
3. O que interrompe a permanência?
4. O que ele oferece como substituição?
5. O que permite aprofundar uma tarefa ou relação?
6. O que produz pertencimento?
7. O que deixou de ser praticado nesse ambiente?

Construa o diagnóstico considerando pessoa, tarefa, cultura, tecnologia, relações e organização em conjunto — não isoladamente.

Módulo 6 — Da compreensão à intervenção

• PROJETO INTEGRADOR

Plano de Intervenção em Atenção, Comportamento e Aprendizagem

O plano deverá conter os catorze elementos a seguir:

1. identificação do contexto;
2. público envolvido;
3. problema observado;
4. descrição do ambiente;
5. comportamentos observáveis;
6. fatores ambientais;
7. hipótese explicativa;
8. objetivo da intervenção;
9. estratégia proposta;
10. plano de aplicação;
11. indicadores de acompanhamento;
12. forma de avaliação;
13. possíveis ajustes;
14. reflexão final sobre permanência, atenção e pertencimento.

Este plano corresponde à avaliação aplicada/reflexiva da formação (40% da avaliação final) e reúne, em um único instrumento, tudo o que foi observado, mapeado e diagnosticado nos módulos anteriores.

O que levamos desta formação

O curso não propõe simplesmente “use menos o celular”. Também não propõe “abandone a tecnologia”. E tampouco afirma que “a tecnologia está destruindo a cognição”.

A formação trabalhou uma pergunta mais específica: o que acontece quando uma sociedade passa a praticar diariamente a substituição, enquanto grande parte da vida continua exigindo permanência, contexto, responsabilidade, memória e vínculo?

A resposta educacional proposta não é a proibição nem a adesão acrítica. É o desenvolvimento de competências para compreender a atenção, administrar o ambiente e recuperar a capacidade de permanecer quando permanecer é necessário.

Alfabetização da Atenção

Há situações em que interromper é necessário. Há ambientes dos quais devemos sair. Há relações que precisam terminar. Há conteúdos que não merecem nossa atenção. A competência central está em diferenciar abandono necessário de abandono automático.

Síntese curricular

Módulo	Tema	Carga
1	Compreender antes de intervir	5h
2	A lógica do “Próximo”	5h
3	Atenção, aprendizagem e permanência	5h
4	Cultura, leitura e desuso	5h
5	Escola, trabalho e pertencimento	5h
6	Da compreensão à intervenção	5h

Total: 30 horas · Produto final: Plano de Intervenção em Atenção, Comportamento e Aprendizagem.

Glossário

Hipótese da Transferência da Lógica Digital

Proposição autoral segundo a qual a prática repetida de operações características das interfaces digitais — seleção instantânea, personalização, interrupção voluntária, novidade e baixo custo de abandono — pode favorecer a generalização desses padrões de resposta para contextos presenciais que não admitem substituição imediata.

Sociedade do “Próximo”

Expressão social da lógica digital, em que conteúdos, vínculos, comunidades e experiências passam a ser avaliados pela pergunta implícita: isso ainda justifica a atenção que estou investindo?

Hipótese da Erosão por Desuso Cultural

Proposição segundo a qual capacidades desenvolvidas na escolarização permanecem vivas na medida em que o cotidiano adulto continua a exigí-las, recompensá-las e reconhecê-las — e podem se retrair quando essas condições se enfraquecem, independentemente da causa.

Ecologia Cognitiva

Modelo que trata escola, trabalho, cultura, relações sociais e ambiente digital como componentes integrados de um mesmo ecossistema, no qual atenção, aprendizagem e pertencimento se desenvolvem ou se retraem.

Capacidade versus expectativa

Distinção entre aquilo que uma pessoa é efetivamente capaz de fazer e o padrão de resposta — rapidez, novidade, recompensa — que ela aprendeu a esperar de uma tarefa.

Alfabetização da Atenção

Competência de reconhecer, em cada situação, quando permanecer é a resposta adequada e quando interromper é necessário. Princípio pedagógico central da formação.

Desconforto produtivo

Dificuldade transitória que uma tarefa exigente provoca e que tende a ceder com persistência, distinta do desconforto que sinaliza uma situação de fato prejudicial.

Far transfer (transferência distante)

Conceito da literatura sobre aprendizagem que discute a dificuldade de generalizar um padrão treinado em um domínio para domínios muito diferentes — objeção central discutida pela Hipótese da Transferência da Lógica Digital.

Complexidade substantiva do trabalho

Grau em que a execução de uma tarefa profissional exige pensamento e julgamento independente; conceito de Kohn e Schooler associado ao desenvolvimento da flexibilidade intelectual ao longo do tempo.

Território de fricção

Ambiente que não permite substituição instantânea de uma experiência por outra — como o trabalho presencial —, exigindo permanência mesmo diante de dificuldade ou tédio.

Referências bibliográficas

A formação tem como matriz principal o ensaio autoral “A Sociedade do ‘Próximo’: transferência da lógica digital, erosão por desuso cultural e uma agenda de pesquisa sobre atenção, trabalho e pertencimento”, de Francisco Cesar de Sousa, cuja bibliografia completa é referenciada a seguir, organizada por ordem alfabética.

Ação Educativa / Instituto Paulo Montenegro — Indicador de Alfabetismo Funcional (INAF), 2024.

Barnett, S. M. & Ceci, S. J. — transferência de aprendizagem.

Bauman, Z. — Modernidade líquida.

Baumeister, R. F. & Leary, M. R. — a necessidade de pertencer.

Blake, H. et al. (2024) — permeabilidade entre trabalho e descanso, revisão em nove países.

Brady, W. J. et al. — conteúdo moral e emocional em redes sociais.

Comitê Gestor da Internet no Brasil — Pesquisa TIC Domicílios, séries 2005–2025.

Crockett, M. J. — emoção moral, redes sociais e comportamento.

Han, B.-C. — Sociedade do cansaço.

Hutchins, E. — cognição distribuída.

Instituto Pró-Livro / Fundação Itaú / Ministério da Cultura — Retratos da Leitura no Brasil, 6ª edição, 2024.

Karasek, R. A. (1979) — modelo demanda-controle no trabalho.

Kohn, M. L. & Schooler, C. (1978) — complexidade ocupacional e flexibilidade intelectual.

Mark, G., Gudith, D. & Klocke, U. — interrupções, mudança de tarefa e estresse.

Ministério da Previdência Social — concessões de benefícios por incapacidade relacionados a transtornos mentais e comportamentais, 2024–2025.

Monsell, S. — task switching.

OCDE — Programme for International Student Assessment (PISA), 2025.

Sala, G. & Gobet, F. — transferência distante de aprendizagem (far transfer).

Souza-Talarico, J. N. et al. (2020) — Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil), estresse ocupacional e cognição.

Ward, A. F. et al. — presença do smartphone e capacidade cognitiva.

Wood, W. & Rünger, D. — hábito e comportamento automático.

Sobre o Laboratório Pedagógico Anísio Teixeira

O Laboratório Pedagógico Anísio Teixeira oferece formações livres e gratuitas, voltadas a educadores, famílias, comunidades e a qualquer pessoa interessada em compreender melhor os processos de aprendizagem, comportamento e desenvolvimento humano.

Todo o material é disponibilizado gratuitamente em www.laboratoriopedagogico.com.br, para leitura on-line ou download, com uso livre e não comercial em escolas, coletivos e comunidades.

Sobre quem organizou esta formação

Francisco Cesar de Sousa é Neuropsicopedagogo e autor do ensaio teórico “A Sociedade do ‘Próximo’”, que propõe a Hipótese da Transferência da Lógica Digital e a Hipótese da Erosão por Desuso Cultural como modelo de leitura da relação entre ambiente digital, atenção, cultura e trabalho na sociedade contemporânea.



Educação que começa no ser humano.

LABORATÓRIO PEDAGÓGICO ANÍSIO TEIXEIRA

www.laboratoriopedagogico.com.br

Cursos livres, gratuitos, para download. Sem cadastro.