

+ SAUDÁVEL

NO MUNDO DA LUA

Você consegue prestar atenção em algo por mais de oito segundos? De acordo com um estudo realizado pela Microsoft, não. O resultado causou espanto ao revelar que o tempo médio de atenção das pessoas atualmente é inferior ao de um peixe dourado, que mantém o foco por nove segundos. Os testes aconteceram no Canadá e contaram com a participação de 2 mil pessoas que tiveram sua capacidade de concentração testada com questionários e jogos on-line. Os smartphones e as mídias sociais são apontados como as principais causas para a dificuldade de concentração prolongada, mas, na opinião de Carla Guariglia, médica do Núcleo de Neurologia do Hospital Samaritano (SP), não há com o que se preocupar. "Nesse curto período de atenção, o nível de concentração é maior, o que não necessariamente representa um prejuízo, mas, sim, uma adaptação das funções cerebrais ao nosso novo estilo de vida", pondera. Para André Felício, neurologista do Hospital Albert Einstein (SP), os momentos off-line são a chave para lidar melhor com a tecnologia. "Atividades cognitivas, sociais e motoras estimulam o cérebro", indica. Aproveite para aprender outro idioma, praticar novos esportes ou simplesmente sair de casa para viver novas experiências.

