



SIRI STAFF/REDUX/GETTY IMAGES/ROYALTYFREE

Contudo, ao terminarem a segunda tarefa, os participantes tiveram dificuldade para lembrar em que ordem as formas apareceram, entre outros detalhes questionados pelos pesquisadores

**O que o exame detectou:** o hipocampo, região cerebral que tem participação crítica no processo de armazenagem e lembrança de dados, somente foi ativado quando os participantes prestaram atenção à tarefa única. Quando conciliaram duas tarefas, o hipocampo não foi ativado.

## Para aprender, concentre-se

Pesquisadores da Universidade da Califórnia (UCLA) descobriram que a realização simultânea de mais de uma atividade altera a maneira como o cérebro retém as informações. "A qualidade do aprendizado é pior quando não estamos concentrados", disse a VEJA o professor de psicologia Russell Poldrack, co-autor do estudo.

**Participantes da pesquisa:** estudantes de 20 anos em média

**Técnica utilizada:** imagens geradas por um tomógrafo mostram as áreas do cérebro em que há mais irrigação sanguínea, sinal de atividade cerebral intensa

**Atividade proposta:** numa tela acoplada ao tomógrafo,

projetaram-se algumas imagens de formas geométricas. Os estudantes tinham de separá-las por cor e forma. A atividade foi repetida com a adição de outro comando: os participantes tinham de contar os "bips" disparados por uma campainha

**Como os estudantes se saíram:** a distração da campainha não os fez errar na separação das formas.

**A conclusão:** o cérebro trabalha de forma mais completa quando está concentrado, o que propicia lembrar as informações num contexto diferente daquele em que o aprendizado se deu

### Conselho do pesquisador depois da descoberta:

"Não realize mais de uma tarefa quando você está aprendendo uma coisa nova, da qual pretende se recordar depois", diz Poldrack

## Como eles conseguem?

Famosos dão conta de vários trabalhos paralelos porque têm assessores para cuidar dos detalhes da rotina. Também porque têm estratégias para organizar o tempo e para se manter concentrados.



REGINALDO TEIXEIRA

### RICARDO MANSUR

**Rotina:** estuda teatro de manhã, à tarde pratica pólo e à noite sai para badalar. Reserva os horários de almoço e jantar para tratar de negócios

**Como se mantém centrado:** não bate cartão no escritório. Tem um notebook, pelo qual lê notícias e checa e-mails

### ROBERTO JUSTUS

**Rotina:** dirige seis empresas, dá palestras pelo Brasil e grava um programa de televisão

**Como se mantém centrado:** dispensa computadores portáteis para ter um momento desplugado. Não lê todos os e-mails que recebe — as secretárias fazem uma triagem do que é importante. O contato com a natureza, no fim de semana em sua casa de campo, ajuda-o a descansar



DRYLL GUACÃO

### ADRIANE GALISTEU

**Rotina:** grava programas de TV, peças de publicidade, está em cartaz no teatro e escreve um livro sobre o cotidiano feminino. Faz ginástica todos os dias

**Como se mantém centrada:** joga baralho no intervalo das gravações. Viaja com frequência mensal para o Rio de Janeiro ou para Miami — ocasiões em que desliga o celular



CHICO AUDI