

Atenção fragmentada

written by Raven Santos | 10 de Abril, 2026



Começo uma frase e outra já entrou.

Falo de atenção fragmentada, aquele estado que muitos chamam distração, mas que, visto por dentro, parece outra coisa. Tudo permanece ligado. Tudo insiste. Nada sai completamente.

Estou numa conversa. Ouço a voz à minha frente, capto o ritmo, reconheço as pausas. Ao mesmo tempo, entra o tilintar de uma colher num copo, uma frase que ficou por responder, a palavra “depois” que aparece sem contexto e insiste. Tudo com o mesmo peso, como se cada coisa tivesse direito igual a existir.

Aceno com a cabeça no momento certo. Ou quase certo.
Há um atraso pequeno. Percebo depois.

A atenção, aqui, divide-se antes de escolher.
Durante muito tempo pensei que isto era falta. Falta de foco, de disciplina, de presença. A explicação vinha pronta. E, de tão repetida, quase parecia suficiente.

Mas há outra leitura possível.

A atenção fragmentada desaparece raramente. Distribui-se. Capta mais do que uma linha ao mesmo tempo. O problema chega depois. Quando é preciso manter uma só.

Aconteceu-me ontem.

Abri o portátil para escrever uma frase. A primeira apareceu clara. "Hoje vou conseguir." Ainda me lembro. Enquanto escrevia, lembrei-me de um email por enviar. Ao mesmo tempo, reparei numa palavra que podia ser melhor. O cursor ficou a piscar entre duas versões.

Fiquei a olhar para o ecrã tempo a mais.

Sabia o que estava a fazer. Sabia o que queria fazer. Mesmo assim, a linha perdeu-se.

Ri-me. Um som curto. Meio deslocado. Voltei atrás... ou pelo menos tentei.

Demorei alguns segundos a perceber onde estava. Ou melhor, em qual das coisas estava.

Russell Barkley descreve o ADHD como uma dificuldade em manter a direção da ação ao longo do tempo. A formulação é simples. E talvez por isso incomode. O problema nem sempre está em começar. Está em continuar na mesma linha quando outras continuam a chamar.

Há um excesso aqui que raramente é visível de fora. Tudo entra. O som, a ideia, a memória, o detalhe.

Nada fica à espera da sua vez.

Num jantar, alguém fala. Estou a ouvir. E, ao mesmo tempo, retenho a frase anterior, noto um gesto, lembro-me de responder a outra coisa, reparo numa mancha de vinho na toalha que ninguém comentou. Quando volto à conversa, a pergunta já passou. Respondo na mesma, com ligeiro desfasamento.

A outra pessoa olha por um segundo a mais... percebo... Já tarde.

Também aqui há falhas pequenas, mas consistentes.

Digo “sim” antes de saber a quê, retomo assuntos que já avançaram. Começo respostas que chegam fora do momento.

Nada grave. Mas suficiente.

A certa altura, começo a compensar.

Finjo continuidade. Ajusto o tom. Reentro como se nunca tivesse saído.

Funciona. Ou quase.

Há uma ideia persistente de que a atenção devia ser uma linha única. Um feixe contínuo, orientado, estável. Tudo o que foge a isso parece erro.

Mas talvez o modelo esteja incompleto.

Há estados em que a atenção funciona como campo. Não como linha.

Um espaço onde várias coisas permanecem ativas, à espera de serem escolhidas.

O custo surge quando o contexto exige sequência:

Tarefas que pedem continuidade, fecho, ordem.

Conversas que dependem de timing.

Decisões que exigem prioridade clara.

É aí que a fragmentação se torna visível e muitas vezes, mal interpretada.

De fora, parece desinteresse. Por dentro, é concorrência.

Tudo permanece. Nada domina tempo suficiente.

Também há humor nisto, mesmo quando cansa.

Já me aconteceu levantar-me para fazer uma coisa e parar a meio da cozinha com uma colher na mão, sem saber porquê. Fico ali um segundo, dois. Olho para a colher como se ela tivesse resposta. Depois lembro-me de outra coisa, viro-me, começo essa outra coisa com convicção total. A primeira regressa mais

tarde, com um atraso limpo, quase administrativo.

Fico com duas coisas abertas. Depois três. Depois nenhuma fechada. Ainda assim, a sensação de atividade mantém-se.

Talvez a atenção fragmentada seja isto. Um sistema que capta mais do que organiza. Que responde antes de hierarquizar. Que mantém tudo vivo, mas com dificuldade em fechar.

Há valor aqui. Captação rápida, sensibilidade ao detalhe, leitura simultânea de sinais que outros nem chegam a ver. E há custo. Perda de continuidade, esforço de retoma, desgaste.

A questão talvez nunca tenha sido eliminar a fragmentação... Talvez seja outra.

Quando tudo permanece ativo ao mesmo tempo, o que é que merece ficar?

Raven Dos