

# Cartilha

## Aprendendo a Cuidar

estudos infanto juvenis  
atenção ● empatia ●



LABORE



Aprendendo  
a Cuidar

FAPERJ

# estudos infanto juvenis ● empatia ● atenção

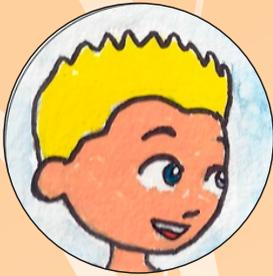


UERJ - Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
Reitor: Ricardo Vieiralves de Castro  
LABORE - Laboratório de Estudos Contemporâneos



## EQUIPE

- **Alex Christian Manhães**  
*Doutor em Biociências Nucleares, Professor Adjunto da Universidade do Estado do Rio de Janeiro*
- **Ana Lúcia Novais Carvalho**  
*Doutora em Biociências Nucleares, Terapeuta Cognitivo Comportamental, Professora Adjunta da Universidade Federal Fluminense*
- **Danielle Motta**  
*Doutora em Psicologia Social, Terapeuta Cognitivo Comportamental*
- **Ricardo Vieiralves de Castro**  
*Doutor em Comunicação, Professor Adjunto da Universidade do Estado do Rio de Janeiro*
  
- **Webdesign:** *Paula Carvalho de Almeida*
- **Ilustrações (contribuição voluntária):** *Ricardo S. de Araújo e Rafael Astral*
- **Revisores:** *Aline Passeri, Adrielly Carolina Carvalho, Lidiane Gonçalves e Maria Monteiro*



# Cartilha

## Aprendendo a Cuidar



estudos infanto juvenis  
atenção ● empatia ●

## apresentação

Esta cartilha é dirigida aos professores que são, para muitas crianças, o adulto com quem têm mais contato. Mas também é dirigido aos pais, aos avós, aos tios... porque todo adulto, diante de uma criança, é ou deveria ser um educador. Se pudermos compreender que cada criança é o mais importante e precioso patrimônio da humanidade, educar passa a ser responsabilidade e privilégio de todo adulto. E transmitir valores humanos ganha, assim, um sentido renovado. O principal objetivo é funcionar como um guia para educadores interessados em apoiar o desenvolvimento da empatia nas crianças.

O projeto Aprendendo a Cuidar é uma iniciativa do Laboratório de Estudos Contemporâneos da Uerj/Labore, com o apoio da FAPERJ.

O tema deste projeto é uma das habilidades mais especiais do ser humano, intimamente relacionada com bondade, generosidade e compaixão, que chamamos empatia, e as possíveis maneiras de potencializar o seu desenvolvimento, durante a infância.

Como MISSÃO, desejamos contribuir para a formação de uma geração mais tolerante, cuidadosa e pacífica.

## índice

### **Empatia**

Porque é tão importante refletir sobre empatia agora? ..... 07

### **O que é Empatia**

Há muitas maneiras de se definir empatia ..... 10

### **Porque da Empatia?**

Porque os seres humanos desenvolveram a empatia? ..... 12

### **Curiosidades**

Curiosidades sobre o desenvolvimento ..... 15

### **Facilitando a Empatia**

Como contribuir para o desenvolvimento da empatia nas crianças? ..... 18

### **Atenção**

Atenção e empatia: há alguma associação? ..... 22

### **Tipos de atenção**

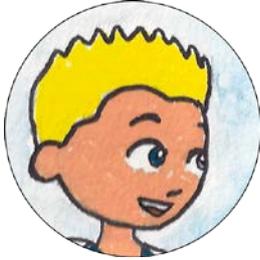
Mas, e os tipos de atenção? ..... 24

**Tirinhas Ciranda** ..... 28

**Links e Sugestões** ..... 30

**Contatos** ..... 31





## empatia

### **Porque é tão importante refletir sobre empatia agora?**

Esse não é, exatamente um tempo de guerra, mas estamos muito longe, infelizmente, de dias de paz. Sobra violência no mundo inteiro. E onde sobra violência certamente falta empatia.

Franz de Wall, uma das grandes referências em psicologia evolucionista, lançou o seguinte desafio à humanidade: estender a estranhos a empatia que sentimos pela família e pelos amigos. Quando a nossa sensibilidade empática atingir o menino que dorme quase invisível num amontoado de panos sujos, em frente à Universidade, e nos “ameaça” com os seus malabarismos nos sinais, este certamente será um mundo melhor.

Neste momento, atravessamos uma crise civilizatória que rompe com a nossa origem, recontada por Leonardo Boff , com muita delicadeza numa antiga fábula de Higino.



## **A FÁBULA-MITO DO CUIDADO**

*(Fábula de Higino)*

*Certo dia, ao atravessar um rio, Cuidado viu um pedaço de barro. Logo teve uma idéia inspirada.*

*Tomou um pouco do barro e começou a dar-lhe forma. Enquanto contemplava o que havia feito, apareceu Júpiter. Cuidado pediu-lhe que*

*soprasse espírito nele. O que Júpiter fez de bom grado. Quando, porém, Cuidado quis dar um nome à criatura que havia moldado, Júpiter o proibiu. Exigiu que fosse imposto o seu nome. Enquanto Júpiter e o Cuidado discutiam, surgiu, de repente, a Terra. Quis também ela conferir o seu nome à criatura, pois fora feita de barro, material do corpo da Terra. Originou-se então uma discussão generalizada. De comum acordo pediram a Saturno que funcionasse como árbitro. Este tomou a seguinte decisão que pareceu justa:*

*Você, Júpiter, deu-lhe o espírito; receberá, pois, de volta este espírito por ocasião da morte desta criatura.*

*Você, Terra, deu-lhe o corpo. Receberá, portanto, também de volta o seu corpo quando essa criatura morrer.*

*Mas como Você, Cuidado, foi quem, por primeiro, moldou a criatura, ficará sob seus cuidados enquanto ela viver.*

*E uma vez que entre vocês há acalorada discussão acerca do nome, decido eu: esta criatura será chamada Homem, isto é, feita de húmus, que significa terra fértil.*



# estudos infanto juvenis ● empatia ● atenção

O que acontece, atualmente, nas grandes cidades, é que nos sentimos constantemente ameaçados. Os outros, tão necessários para a nossa sobrevivência enquanto espécie, tornaram-se um perigo potencial. O próximo nos parece agora muito mais diferente que semelhante. E quanto menos parecidos, mais intolerantes, menos cuidadosos. Cuidamos menos dos outros, sem perceber que, desta maneira, nos descuidamos também.

Hoje, graças aos avanços da tecnologia e da ciência, os recursos essenciais por que tanto competimos e que por muito tempo justificaram a violência, já não são mais tão escassos. O que parece realmente estar em falta é empatia, tolerância e cuidado. A falta de compaixão é o risco mais eminente, no momento, muito mais ameaçador à sobrevivência da espécie que qualquer outra carência.

Quando as conquistas tecnológicas e científicas conspiram pela preservação da vida e a maior ameaça ao homem é o homem, o que há de fato é um imenso descompasso entre cognição e afeto. É preciso investir na educação emocional das crianças com o empenho que se luta pela preservação da espécie. Diante disto, nos propusemos a desenvolver um programa de treinamento, com o objetivo não de ensinar empatia, que já se encontra inscrita em nossa herança filogenética, mas de ajudar as crianças a reencontrá-la, como uma reconciliação com as nossas origens. Quem não sabe de onde veio sabe menos ainda para onde vai. Precisamos contar às crianças que somos filhos do cuidado. Quem sabe a próxima geração não descobre, debaixo dos trapos e atrás dos limões nos sinais, um menino? Melhor ainda, se tudo der certo, quem sabe eles nem estejam mais lá?





## O que é Empatia

Há muitas maneiras de se definir empatia.

### **Tem a empatia gostosa de ler, para quem gosta de poesia:**

*... O que as pessoas mais desejam é alguém que as escute de maneira calma e tranqüila. Em silêncio. Sem dar conselhos. Sem que digam: "Se eu fosse você". A gente ama não é a pessoa que fala bonito. É a pessoa que escuta bonito. A fala só é bonita quando ela nasce de uma longa e silenciosa escuta. É na escuta que o amor começa. E é na não escuta que ele termina. (Rubem Alves)*

### **Tem a empatia boa de contar, para quem gosta de estórias:**

"... em O Amor que acende a Lua"

Certo dia, em um jardim zoológico na Inglaterra, um passarinho se chocou com a janela de vidro da jaula de uma grande primata da espécie bonobo, chamada Kuni. Ela correu imediatamente para o passarinho, e o tratador ordenou, severamente, que o deixasse em paz. Mas Kuni não obedeceu, levou o bichinho para o lado de fora da jaula e tentou delicadamente colocá-lo de pé. Como o passarinho ainda atordoado não

respondia, ela rapidamente tomou outra decisão. Pegou o animalzinho nas mãos e subiu até o galho superior da árvore mais alta da jaula. Apoiando-se com os pés, de modo que as mãos pudessem ficar livres, Kuni abriu com cuidado as asas do passarinho, segurando uma em cada mão e o lançou no ar, como faria uma criança com um aviãozinho de papel. Ele pousou no telhado da jaula, mas ainda do lado de dentro. Kuni desceu da árvore, correu até lá e, por bastante tempo, ficou de pé ao seu lado, de sentinela, olhando por ele, evitando que outros macacos curiosos o tocassem. Quando ao anoitecer o tratador procurou de novo pelo passarinho, não o encontrou mais, mas não havia penas ou outros sinais de que tivesse morrido; ele provavelmente voou para longe, depois de recobrar suas forças.

A maneira como Kuni tomou o passarinho nas mãos foi diferente de qualquer coisa que ela já tivesse feito para ajudar outro bonobo. Adotando uma perspectiva completamente diversa da sua e de seus pares, ao invés de usar conhecidos esquemas de ajuda, ela adaptou sua assistência àquela situação específica; interessou-se sinceramente pelo bichinho que não tinha absolutamente nada para lhe oferecer em troca e; reconhecendo aquela delicada situação, assumiu um comportamento que lhe salvou a vida. (História verídica retirada do livro O Eu Primata, de Franz de Waal, 2007)

### **Tem a empatia boa para formular, para quem gosta de teoria:**

Uma habilidade social composta por três componentes: cognitivo, afetivo e comportamental. Sendo que o componente cognitivo consiste na capacidade de adotar a perspectiva do outro e inferir seus pensamentos e sentimentos; o componente afetivo se caracteriza por uma predisposição a experimentar compaixão e preocupação com o seu bem-estar; enquanto a habilidade de comunicar esta preocupação caracteriza o componente comportamental. A falta de quaisquer dos três componentes descaracterizaria o que chamamos de empatia.

**E por fim, tem a empatia resumida, para quem gosta de simplificar:**  
Colocar-se no lugar do outro, um freio para a violência e um instrumento para a paz.



## Porque da Empatia?

### Porque os seres humanos desenvolveram a empatia?

Empatia é uma habilidade que se encontra inscrita em nossa herança biológica, como sugere o encontro entre Kuni e o passarinho, e que, portanto, desenvolve-se naturalmente, mesmo em animais de outras espécies, mas que, nos seres humanos, pode ser potencializada pela educação e por estimulação direta. A base filogenética para o desenvolvimento da empatia pode ser compreendida no contexto evolucionário pela necessidade da avaliação rápida das motivações dos outros, em situações em que se faz necessário acasalar, fugir, competir ou cooperar.

O comportamento de ajuda empático evoluiu graças ao seu papel para uma reprodução efetiva (que garanta a sobrevivência dos filhotes até a idade reprodutiva): a cooperação do grupo para garantir os cuidados e a sobrevivência da prole.

**Você certamente já parou para pensar porque os filhos da espécie supostamente mais desenvolvida são os mais maduros?**

A necessidade crescente de cuidados com os filhotes, em nossa espécie, pode ser compreendida da seguinte maneira: no decorrer da evolução, nos tornamos mais inteligentes; o cérebro aumentou em tamanho; os bebês passaram a nascer antes do tempo; e precisamos de muito mais cuidado para atendê-los em sua fragilidade e dependência prolongada. Como o tamanho da pélvis feminina é um fator limitante para o crescimento do crânio dos bebês, por causa do parto, houve uma diminuição na velocidade de crescimento do cérebro e se adiou este desenvolvimento para depois do nascimento das crianças. A consequência prática desta redução na velocidade de desenvolvimento é que as crianças nascem completamente impotentes e permanecem assim durante bastante tempo, como se experimentassem outro ano de gestação depois que nascem, enquanto o cérebro cresce rapidamente, durante o primeiro ano de vida. Em função da extrema dependência dos bebês humanos, que se estende até os 12 anos ou mais, a nossa estratégia para uma reprodução efetiva envolve ter uma descendência relativamente pequena e dedicar enormes quantias de energia para cuidar de cada um. Para prover os cuidados que passaram a exigir os jovens humanos, precisamos nos organizar e cooperar uns com os outros.

## Porque a empatia é tão importante para o desenvolvimento infantil?

A sensibilidade empática da criança aos sentimentos dos outros ocupa um papel central no seu desenvolvimento cognitivo e socioemocional. Em síntese, dentre os possíveis efeitos mediados por ela, destacam-se: regulação da agressividade; compaixão, benevolência e condutas afins; redução de preconceitos; ajustamento social; competência social e sucesso acadêmico e profissional.

Empatia SIM	Empatia NÃO
Saúde mental, ajustamento social, regulação da agressividade, prevenção de transtornos psicológicos e resiliência	Transtornos psicológicos e sociocognitivos relacionados à agressividade exagerada, como: transtorno de comportamento disruptivo psicopatia e <i>bullying</i>
A compaixão e a preocupação com o bem-estar do outro se relacionam com o desenvolvimento moral e a conduta pró-social	Abuso contra pessoas e animais
Redução dos preconceitos e melhor qualidade dos relacionamentos interpessoais	Preconceito social
O Desenvolvimento de características que favorecem o sucesso acadêmico e a criatividade	Baixa autoestima e depressão



## Curiosidades

### Curiosidades sobre o desenvolvimento

#### - Crise no berçário

Sabe o pranto espontâneo de recém-nascidos (choro reativo) em resposta ao choro de outros bebês no berçário? Pesquisas mostraram que o som do choro dos recém-nascidos provocam mais choro reativo que o som "branco" (som de igual intensidade sonora, mas sem significado), que o pranto de bebês mais velhos, que o pranto sintetizado e que o choro gravado do próprio bebê. *Um bebê chora em seu primeiro dia de vida, ao ouvir um outro bebê chorar, assim que começa a empatia.*

*(Franz de Waal)*

#### - Olhos nos olhos, quero ver o que você diz

Outra situação em que se podem observar respostas emocionalmente ressonantes precoces é o jogo face a face entre a mãe e o bebê, que começa a se produzir entre o segundo e o terceiro mês de vida. Durante estas interações lúdicas, os bebês respondem afetivamente à mãe de maneira que sugere uma emoção ressonante.

Claro que a resposta emocional da criança nas interações face a face ainda não se deriva do conhecimento da situação e da experiência emocional da mãe, não é empatia ainda, mas um bom começo para ela. A coincidência de expressões positivas envolve uma resposta mais sofisticada que o pranto reativo e pode proporcionar uma base importante para formas mais sofisticadas de empatia. Com poucos meses, os bebês já são capazes de discriminar diferentes expressões faciais.

## **- Mamãe posso ir?**

As crianças começam a usar expressões faciais como pistas emocionais por volta da segunda metade do primeiro ano. Nesta idade, diante de situações novas, os bebês começam a comprovar visualmente, usando as pistas emocionais dos adultos para avaliá-las. Por exemplo, diante de um brinquedo novo e barulhento, o bebê olha para mãe, antes de pegá-lo, como se perguntasse: "Posso?". Esse comportamento de autodefesa implica a atribuição de significado emocional às diferentes expressões faciais, assim como a capacidade da criança para interpretar a combinação de pistas emocionais do adulto, como a expressão facial e o tom de voz. Nestas situações, a preocupação da criança é com a sua própria segurança e não com o outro. Ainda não é empatia, mas está perto.

## **- Minha chupeta serve!**

Por volta dos dois anos é que surgem os primeiros comportamentos pró-sociais, e a preocupação com os outros se torna evidente. Nesta fase as crianças se preocupam cada vez mais com o desconforto das outras pessoas, compreendem as dificuldades dos outros e buscam maneiras para confortar e ajudar, mas, em geral, buscam aquelas soluções que confortariam elas próprias, como por exemplo, a sua mãe para confortar o amiguinho que chora, mesmo que a mãe do amiguinho também esteja ali.

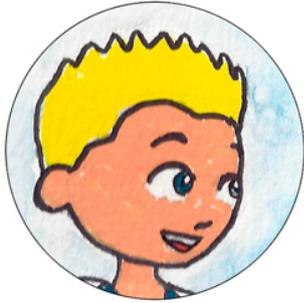
As respostas empáticas oscilam num *continuum* desde respostas automáticas, ou ressonantes, a interpretações mais sofisticadas das emoções do outro, quando se impõem demandas cognitivas maiores, como nomear os sentimentos.

## - Eu me mordo de ciúme

Ninguém nasce sabendo o que é ciúme, inveja, saudade, sono. Ensinamos isso às crianças. O que é muito importante, não apenas para o desenvolvimento da empatia, mas também para o autocontrole. Saber o nome daquilo que incomoda ajuda muito a regular o comportamento. A criança pequena, com ciúme do irmãozinho novo, não sabe que aquela coisa consumindo-o por dentro tem um nome, nem o que fazer com ela. Ensiná-la que aquilo que está incomodando chama-se ciúme contribui muito para aliviar a tensão e resolver o conflito: “você está com ciúme, meu amor. Todo mundo sente isso de vez em quando. Mas beliscar o irmãozinho não vai fazer você se sentir melhor.

Porque não senta no colinho e me ajuda a cantar para ele? Tudo bem, pode ser *O Boi da Cara Preta!*”.

Ter consciência de que ensinamos às crianças sobre os sentimentos ajuda a compreendê-las e a voluntariamente ensinar. Então, nunca mais: “engole o choro”, certo? Todo mundo sente inveja, todo mundo tem ciúme, todo mundo sente medo... Sentir não é feio. Feio, às vezes, é o que fazemos com isso, porque, infelizmente, muitos adultos, de tanto engolir o choro, têm os sentimentos no fígado e não no cérebro. Não aprenderam a falar, nem a lidar com eles.



## Facilitando a Empatia

### **Como contribuir para o desenvolvimento da empatia nas crianças?**

Toda criança desenvolverá empatia espontaneamente (salvo casos especiais, quando o desenvolvimento infantil é comprometido por transtornos invasivos, por exemplo), assim como espontaneamente falará. A questão é que da mesma maneira que as incentivamos a falar e as apoiamos para que sejam boas oradoras também podemos apoiá-las na empatia, para que sejam boas “escutadoras”.

### **- Quer um filho/aluno empático? Seja empático com ele!**

Cada educador tem seu estilo próprio e não se deve ensinar o padre a rezar a missa, mas algumas práticas educativas são mais favoráveis ao desenvolvimento da empatia, e outras podem atrapalhar bastante. Por exemplo: filhos de mães atenciosas, não punitivas e não autoritárias são geralmente mais empáticos; conversar com as crianças sobre os efeitos do seu comportamento sobre os outros e sobre a importância de compartilhar e cooperar geralmente promove a empatia e o comportamento pró-social; pais que se comportam empaticamente com os outros na presença dos filhos também favorecem este tipo de comportamento nas crianças. Os pais são os primeiros modelos dos filhos, como mais tarde serão os professores e os amiguinhos.

Pais emocionalmente expressivos, que respondem com simpatia e preocupação aos sentimentos de impotência e mal-estar de seus filhos, ensinam à criança a expressar mal-estar sem vergonha e a responder simpaticamente ao mal-estar dos outros. Pais empáticos, além de serem em geral mais responsivos ao mal-estar de seus filhos, validando e reforçando suas experiências e facilitando a vinculação segura, também modelam o comportamento empático e cuidadoso das crianças.

## **- “Se não preciso me preocupar comigo, então posso me preocupar com você”**

O interesse pelos outros, condição necessária para o desenvolvimento da empatia, nasce do profundo vínculo afetivo entre a mãe e o bebê. O apego fundamentado nesta interação saudável confere às crianças um sentimento de segurança. Crianças confiantes são menos preocupadas em satisfazer suas próprias necessidades e se tornam mais disponíveis e sensíveis aos sentimentos e às necessidades dos outros: “se não preciso me preocupar comigo, então posso me preocupar com você.”

## **- Como você se sentiria?**

Induzir a criança a se colocar no lugar do outro é uma das maneiras mais eficazes de se promover empatia. Fazemos isto espontaneamente, quando dizemos: “Você gostaria que fizessem isso com você? Como você se sentiria?”. Mas, sabendo disso, fazemos mais. Dirigir a atenção da criança ao mal-estar da vítima, quando ela fere ou magoa outra pessoa, induzindo-a a se imaginar em seu lugar leva a criança a refletir sobre como o seu comportamento afeta os outros. Filhos de pais indutivos são, em geral, mais empáticos e mais pró-sociais que filhos de pais punitivos. Manifestações de desapontamento como, por exemplo: “eu não esperava isso de você” – são consideradas um tipo de indução, na medida em que fazem referência aos sentimentos feridos e comunicam, ao mesmo tempo, a confiança dos pais na capacidade da criança de se comportar melhor. Neste aspecto, o desapontamento não apenas cultiva a empatia, como também induz o autoconceito pró-social.

**- “Sei que você vai dividir o seu biscoito, porque você é legal!”**

Crianças que têm uma boa opinião sobre si mesmas são mais inclinadas a empatizar com as outras. Um aspecto do autoconceito positivo que pode ser especialmente útil é a percepção de si como um sujeito generoso, independente e competente. A atribuição de qualidades positivas é uma boa estratégia para promover o autoconceito pró-social. Afirmar para a criança que ela tem o poder de fazer os outros felizes, sendo gentil e generosa, e que o motivo para ela agir desta forma é a sua natureza (ex., “aposto que você vai emprestar o seu brinquedo, porque você é um menino legal, que gosta de fazer os outros felizes”) promove o autoconceito positivo e favorece o desenvolvimento da empatia. Uma maneira de promover uma avaliação positiva das competências de uma criança e ao mesmo tempo facilitar o comportamento empático é oferecer a ela oportunidades para cuidar e ajudar os outros. Isto faz com que ela perceba a sua capacidade para aliviar o mal-estar compartilhado e a torna mais inclinada a empatizar com os coleguinhas menos competentes. Há muitas maneiras de ajudar as crianças no desenvolvimento da empatia por outro lado, algumas práticas despertam a preocupação autocentrada, modelam o comportamento agressivo e não oferecem oportunidades para a consideração empática. A ausência de cuidado e de assistência diante do mal-estar e da impotência da criança, por exemplo. A criança que precisa se preocupar com sua própria segurança e bem-estar torna-se menos disponível para prestar atenção às necessidades e aos sentimentos dos outros. No mesmo sentido funciona a violência doméstica. Acostumar-se com a violência em casa torna as crianças tipicamente inábeis para reconhecer e responder apropriadamente aos estados emocionais das outras pessoas. Crianças maltratadas ou que sofrem castigos físicos repetidos tendem a responder com ameaças, raiva e agressão física ao mal-estar dos companheiros, tendem a ser retraídas, a ter pouca auto-estima e a mostrar padrões reativos de

# estudos infanto juvenis ● empatia ● atenção

hostilidade e agressividade. Coersão e ameaça de punição, com o objetivo de melhorar o comportamento, também promovem a preocupação voltada para as consequências externas e prejudicam o comportamento pró-social. O estilo de disciplina autoritário e o distanciamento afetivo, por sua vez, fazem com que a criança obedeça e leve a mensagem do cuidador a sério, mas não promovem o sentimento e a preocupação empáticos. Estimular exageradamente a competitividade, por fim, pode provocar a preocupação excessiva com o próprio desempenho, prejudicando a inclinação das crianças para responder diante da necessidade dos outros. De uma maneira geral, as variáveis que favorecem o desenvolvimento da empatia se relacionam a um contexto que oferece à criança uma variedade de oportunidades para experimentar e expressar diferentes emoções e que satisfaz as suas necessidades físicas e emocionais, desestimulando a preocupação excessiva por si mesma.

<b>POSITIVAS</b>	<b>NEGATIVAS</b>
Responsividade parental consistente	Responsividade parental falha ou inconsistente
Disciplina indutiva/Afirmação de desapontamento	Disciplina autoritária e punitiva/Distanciamento afetivo
Atribuição de qualidades positivas	Castigo físico repetido
Promover a percepção de semelhança	Comunicação de crenças e valores associados aos diversos tipos de preconceito



## Atenção

### **Atenção e empatia: há alguma associação?**

Conhecendo um pouco sobre o conceito de empatia, podemos imaginar que para sermos empáticos precisamos ser capazes de direcionar a atenção ao outro. Precisamos estar atentos a como o outro nos toca.

### **Você está atento? Afinal, o que é atenção?**

Durante toda nossa atividade consciente precisamos tomar decisões, priorizar comportamentos e definir estratégias para alcançar objetivos. Considerando que somos constantemente atingidos por diversos estímulos, internos e externos, precisamos ter a capacidade de selecionar dados relevantes para que somente as informações essenciais cheguem aos centros corticais superiores, servindo como base para a nossa ação. Desse modo, o funcionamento adaptativo em um ambiente complexo depende de um processamento seletivo.

Sem atenção, então, atuaríamos no caos. Ou melhor, não atuaríamos.

## **Mas o que queremos dizer com estímulos internos e externos?**

Por exemplo, você por um acaso está com alguma preocupação neste exato momento? Há alguma coisa no seu corpo lhe incomodando, como uma pequena dor de cabeça ou um incômodo nas costas? Estes são apenas alguns exemplos de estímulos internos. Já aquele som alto do vizinho ou da televisão que ninguém em sua casa quer baixar são exemplos de estímulos externos.

## **Mas atenção!!! O conceito atenção não é algo simples. Há vários tipos de atenção**

Atualmente, a atenção é percebida como uma função multifatorial e, considerando sua complexidade, seus mecanismos devem ser vistos como fazendo parte de um sistema orgânico, possuindo sua própria circuitaria, anatomia, déficits e um padrão de desenvolvimento.

Quando falamos em circuitaria e anatomia estamos esclarecendo que diversas estruturas do encéfalo estão envolvidas neste processo. Em déficits relatamos que, por exemplo, a pessoa com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade tem uma dificuldade nesta função cognitiva. Sobre padrão de desenvolvimento descrevemos que há padrões diferenciados de desempenho destas funções no processo de desenvolvimento, desde o nascimento até o envelhecimento.





## Tipos de atenção

### Mas, e os tipos de atenção?

Usando a concepção de sistema, o objetivo é, além de compreender os mecanismos complexos da atenção, entender o que ocorre quando ela falha, como, por exemplo, acontece após lesões cerebrais e em casos de psicopatologia (TDAH, transtornos de humor e de ansiedade, por exemplo).

Esta complexidade toda nos ajuda a compreender que há vários tipos de atenção, sendo destaque neste texto a atenção visual.

A atenção pode ser examinada através de três funções majoritárias, que são:

- a orientação para um estímulo sensorial;
- o controle executivo e;
- a manutenção do estado de alerta (Berger & Posner, 2000; Fan et al., 2002).

Vamos esclarecer cada uma.

# estudos infanto juvenis ● empatia ● atenção

Você está lendo este texto isso faz com que você movimente, ou seja, desloque a sua atenção no decorrer da página. Isso parece simples, mas acredite, é uma habilidade muito importante.

Este exemplo faz com que possamos compreender a primeira via da atenção, ou seja, a via da orientação. Podemos movimentar a atenção no nosso ambiente, e fazemos isso de maneira aberta (movimentando os olhos) e de maneira encoberta (sem movimentar os olhos). Costumo dizer que os pais/cuidadores e os professores são ótimos nessa tarefa. Olhar para um lugar, mas prestar atenção em outro. Também podemos orientar nossa atenção de maneira voluntária (quando intencionalmente mantemos a nossa atenção em algo que nos interessa) ou de maneira involuntária (quando um estímulo por si só tem força para puxar a nossa atenção).

Sobre o controle executivo, vamos continuar usando o texto como exemplo. Imagine que você está lendo este texto e alguém comece a falar sobre algo MUITO interessante. Imagine aquela fofquinha, ou melhor (politicamente correto), aquela informação importante sobre uma pessoa. Mas você precisa terminar a leitura deste texto. É imprescindível terminar. Os dois estímulos vão concorrer, talvez a fofquinha seja um estímulo mais intenso. Contudo você termina bravamente a sua leitura, ignorando o estímulo mais intenso. Parabéns, a via da atenção executiva teve que funcionar.

Sobre a manutenção do estado de alerta estamos falando sobre aquilo que comumente chamamos de atenção. Ou seja, ficamos atentos a um evento durante um período de tempo. E o que temos a dizer sobre o processo de desenvolvimento destas vias?

## **Orientação da atenção:**

A via da orientação da atenção está desenvolvida no primeiro ano de vida, quando a criança já é capaz de controlar a fixação e demonstra preferência por estímulos novos. Aos 4 meses de idade, os bebês já possuem algum controle sobre sua orientação da atenção. São capazes de liberar a atenção de uma localidade e mover para outra.

Qualquer um que já teve contato com um bebê utilizou a via da orientação da atenção para reduzir momentos de desconforto. Quando um bebê está chorando e você já fez de tudo (ele já mamou, não está molhado etc) é comum você lançar mão de uma distração (um chocalho, apontar para algo diferente no ambiente etc) com o objetivo de eliminar o desconforto. E isso costuma funcionar, mesmo que por um breve período tempo. Verificamos, assim, o papel da atenção nas fases iniciais de autorregulação.

## **Atenção executiva:**

A via da atenção executiva está relacionada à detecção de erros e à habilidade de resolver conflitos, considerando diferentes tendências. O período importante de desenvolvimento desta via ocorre entre os 3 e 7 anos de idade.

Estudos sobre este tema apontam para as diferenças individuais na atenção, relacionando-as ao controle emocional e comportamental. A via da atenção executiva, por exemplo, dá base para a habilidade das crianças em regular seus comportamentos através do uso de um "autocontrole". Dificuldades neste "autocontrole" podem servir de base para que ocorram problemas na socialização. A atenção executiva é, portanto, indispensável para a autogestão. Goleman, em seu novo livro Foco (2013), apresenta este tema que será oportunamente discutido em nosso site.

Assim, compreender as vias, as estruturas cerebrais que as compõem e o seu desenvolvimento é importante para a compreensão dos mecanismos de autorregulação. Estes mecanismos seriam importantes para o desempenho desta habilidade social denominada empatia. Neste momento podemos compreender a associação entre os dois temas, ou seja, empatia e atenção.

Assim, quando estamos realizando tarefas que desenvolvem a empatia, estamos treinando a atenção. Treinar a atenção facilitaria no desenvolvimento de tarefas para o desenvolvimento da empatia. Como esclarece Goleman (2013), a atenção regula a emoção, sendo esta habilidade importante para o treino empático.

## **Empatia e atenção**

De fato, a via importante é a via da atenção executiva. Ela é importante para os mecanismos de autorregulação. Esta é a informação relevante.





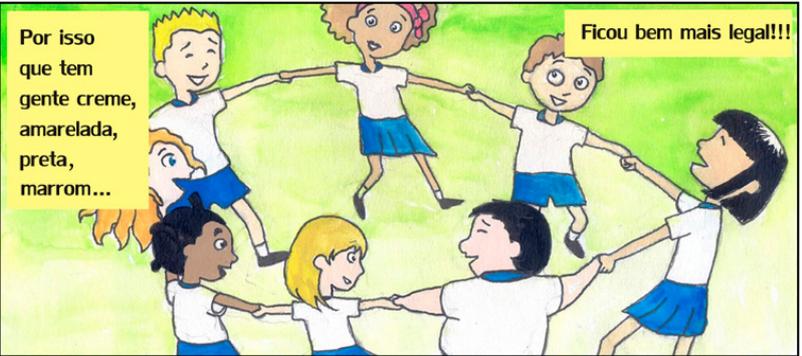
## Tirinhas Ciranda

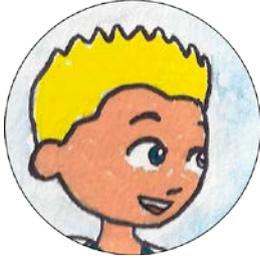
A proposta desta sessão é promover a reflexão sobre temas intimamente relacionados à empatia e ao desenvolvimento integral da criança: como igualdade, compaixão, tolerância, preconceito... Assuntos que giram como ciranda: sem necessariamente um fim, viva, brasileira por essência e solidária por natureza.

*"A Ciranda é uma dança comunitária que não tem preconceito quanto ao sexo, cor, idade, condição social ou econômica dos participantes, assim como não há limite para o número de pessoas que dela podem participar. Começa com uma roda pequena que vai aumentando, a medida que as pessoas chegam para dançar, abrindo o círculo e segurando nas mãos dos que já estão dançando. Tanto na hora de entrar como na hora de sair, a pessoa pode fazê-lo sem o menor problema. Quando a roda atinge um tamanho que dificulta a movimentação, forma-se outra menor no interior da roda maior."*

*(Lúcia Gaspar – Bibliotecária da Fundação Joaquim Nabuco)*

# Ciranda em Grafite





## Links e Sugestões

**Como posso saber um pouco mais sobre o tema?** Sobre a atenção, eu sugiro a leitura de textos do autor [Michael Posner](#).- Sobre atenção, autorregulação e empatia, sugiro textos da autora [Mary Rothbart](#).- O livro do **Foco, do Goleman**, publicado pela editora objetiva em 2013, também é uma excelente referência.

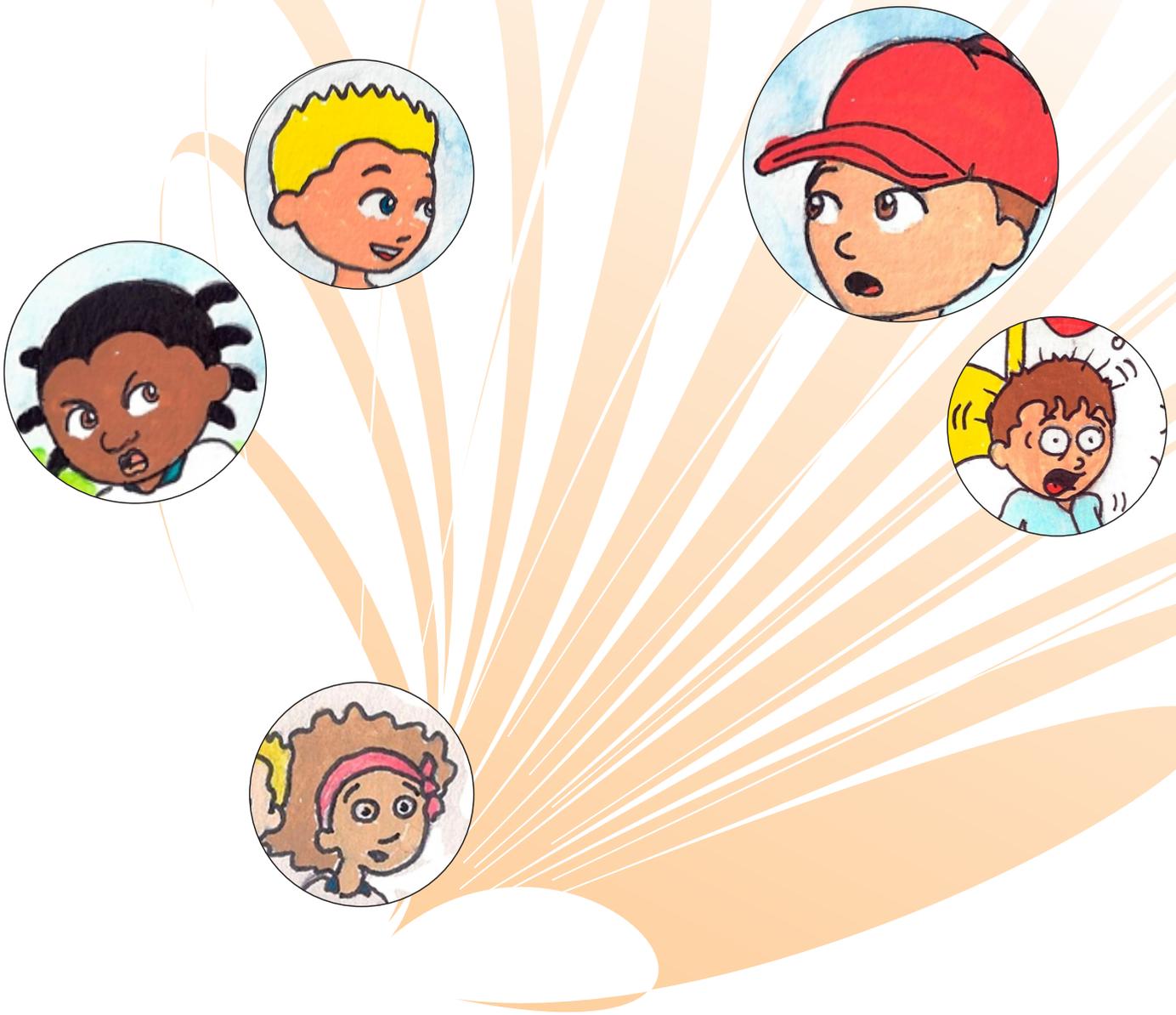




## Contatos

Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ  
Rua São Francisco Xavier, 524 – Rio de Janeiro – RJ  
CEP. 20550-013  
(+55) 21 2334-0047

Laboratório de Estudos Contemporâneos – LABORE  
(+55) 21 2334-0888  
(+55) 21 2334-0887  
<http://www.labore.uerj.br/>  
e-mail: [laboreuerj@yahoo.com.br](mailto:laboreuerj@yahoo.com.br)  
e-mail: [aprendendoacuidar@gmail.com](mailto:aprendendoacuidar@gmail.com)



<http://www.labore.uerj.br/>  
e-mail: laboreuerj@yahoo.com.br  
e-mail: aprendendoacuidar@gmail.com