

 04
Pesquisa

Conforme mencionado nesta aula, uma pesquisa comprovou que responder rapidamente a e-mails, telefonemas e mensagens instantâneas exerce um efeito negativo em seu cérebro, reduzindo sua capacidade de atenção e dificultando, ou até impossibilitando, as tarefas das quais dependem se futuro e seu sucesso.

Para ler o estudo, acesse: <https://www.telegraph.co.uk/science/2016/03/12/humans-have-shorter-attention-span-than-goldfish-thanks-to-smart/> (<https://www.telegraph.co.uk/science/2016/03/12/humans-have-shorter-attention-span-than-goldfish-thanks-to-smart/>)