

JOHANN HARI

FOCO ROUBADO

**Os ladrões de atenção
da vida moderna**

TRADUÇÃO
Luis Reyes Gil

2ª edição
1ª reimpressão

BIBLIOTECA DO SENADO FEDERAL

VESTÍGIO

Introdução: Andando por Memphis	11
● Força nº 1: O aumento da velocidade, da mudança de tarefas e da filtragem	27
● Força nº 2: A incapacitação do nosso estado de fluxo	53
● Força nº 3: O aumento da exaustão física e mental	69
● Força nº 4: O colapso da leitura sustentada	85
● Força nº 5: A disrupção da divagação mental	97
● Força nº 6: A ascensão da tecnologia que nos rastreia e manipula (Parte Um)	111
● Força nº 6: A ascensão da tecnologia que nos rastreia e manipula (Parte Dois)	131
● Força nº 7: A ascensão do otimismo cruel	149
Os primeiros vislumbres de uma solução mais profunda	163
● Força nº 8: O surto do estresse e como ele desencadeia a vigilância	179
Os lugares que descobriram como reverter o surto de velocidade e exaustão	193
● Forças nº 9 e 10: Nossas dietas deteriorantes e a poluição crescente	205
● Força nº 11: O aumento do TDAH e como estamos reagindo a isso	223
● Força nº 12: O confinamento físico e psicológico das crianças	247
Conclusão: A rebelião da atenção	273
Grupos que já lutam para melhorar a atenção	293
Agradecimentos	297
Notas	301