

Índice

Comunicação contínua no escritório: muita fadiga, pouco trabalho	1
Hormonas para disforia de género em menores: eficácia e segurança desconhecidas	2
“El mensaje de la vida”	3
“Hannah Arendt”	4

Comunicação contínua no escritório: muita fadiga, pouco trabalho

Há um facto que demonstra até que ponto o meio laboral se converteu numa acumulação ingovernável de tarefas e *emails* que nos causa ansiedade. É que esse facto desencadeou um subgénero dentro da autoajuda dedicado à produtividade pessoal.

Hoje não faltam nem *apps* para medir pormenorizadamente o tempo, nem *gadgets* inverosímeis que – supõe-se – ajudam a espremer ao máximo cada dia. Mas e se a solução não passar pelo dilatar em cada manhã da nossa lista de obrigações, mas, pelo contrário, em aligeirá-la das tarefas desnecessárias ou supérfluas?

É isto o que parece sugerir Cal Newport, professor de informática na Georgetown University e reconhecido especialista nestas temáticas, cujo objetivo é estudar as sequelas que têm no nosso desempenho profissional a ligação contínua e a avalanche de informação.

Desde que começou um blogue a oferecer conselhos para estudantes exaustos quando estava na faculdade, Newport analisou o contexto no qual atua o trabalhador do conhecimento. E apercebeu-se do sinistro paradoxo da sociedade do conhecimento: esta depende da capacidade dos indivíduos para concretizar tarefas que são cognitivamente cada vez mais exigentes, mas criou em simultâneo um contexto marcado pela distração constante.

Em “[Deep Work](#)” (2016), o seu ensaio mais notável e, até agora, o mais conseguido, distinguiu, precisamente, entre essas atividades profissionais que exigem extrema atenção, mas que, ao mesmo tempo, marcam a diferença, e as superficiais (*shallow work*) que conspiram para encher a nossa jornada laboral, e capturam mesmo parte do nosso tempo doméstico, apesar do seu escasso valor.

Até há pouco tempo, Newport insistia, como muitos, na necessidade de que cada pessoa definisse blocos de tempo para evitar a dispersão. Aludia, além disso, aos prejuízos cognitivos desta última, propondo vias, como o estudo, a memorização ou a meditação, a fim de contrariar os danos do frenesim diário. Recordava, em resumo, o que sabemos: que a melhor receita para a disseminação intelectual é fomentar o recolhimento.

Responder a correios eletrónicos, assistir a reuniões, receber chamadas ou ler *whatsapps* saturam as tarefas quotidianas de muitas pessoas, que consideram que não chegam ao importante. Além disso, quando conseguem subtrair umas horas e ultrapassar a profusão de informação, estão tão dispersas e fatigadas intelectualmente, que não conseguem realizar tarefas com verdadeiro impacto.

Ora, do nosso empenho para gerir o atendimento não depende apenas a nossa qualidade de vida. É possível que tomar consciência do que fazemos a cada momento, ou aplicar os nossos cinco sentidos no que tenhamos entre mãos, redunde no nosso bem-estar. Mas também é uma aposta de futuro, pois concentrar-se constitui uma vantagem competitiva cada vez mais rara.

Daí que aqueles que desejem sucesso ou destacar-se no que fazem, não tenham alternativa a treinar as suas capacidades cognitivas com trabalho duro. Essa é a lição que Newport recorda num dos seus primeiros escritos, "[Hazlo tan bien que no puedan ignorarte](#)" ("Aceprensa", 10.5.2017). Não triunfa quem faz mais coisas, mas quem as faz melhor, o que é mais criativo ou dá mais, algo impossível se se interrompe a inspiração para ir ao Twitter.

No seu livro, "[A World Without Email](#)" (2021), no entanto, Cal Newport altera a sua argumentação. Afirma que o seu primeiro diagnóstico, ainda que adequado, não apontava na direção correta. Podemos procurar empenhadamente alcançar uma vida profunda, mas provavelmente os nossos propósitos irão ser desbaratados ao chegarmos ao escritório. Porque é nas organizações que se encontram arraigados os costumes que dinamitam tanto a nossa concentração como a nossa produtividade.

Concretamente, aborda no ensaio o problema da comunicação contínua através do correio eletrónico e de outras aplicações, como o Slack. "Toda essa comunicação constante e desestruturada é cognitivamente prejudicial. O dilúvio de informação e tarefas converte em ingovernável o trabalho", explica num [artigo](#) publicado na "The New Yorker" (17.11.2010).

Neste sentido, lidar com estes problemas exige transformar a perspetiva e mudar a tônica, ou seja, insistir não na produtividade pessoal, mas na cultura organizativa das empresas. Um primeiro passo pode ser limitar as comunicações a uma determinada faixa horária, por exemplo. Mas isso não basta: têm de se fazer mudanças de fundo.

A Newport fascina as histórias dos que se comprometem com a qualidade: pensadores que não estão obcecados com o impacto mediático do seu trabalho; escritores que se fecham anos e anos para conceber um romance; professores que não têm correio eletrónico; artistas consagrados à sua obra... isto é, pessoas que, de um modo ou de outro, cultivam uma forma de vida profunda.

Tão-pouco ele tem redes sociais. Vive de acordo com o que designa – num [livro](#) do mesmo título – "minimalismo digital": uma filosofia que consiste em afastar-se do vociferante rumor das redes sociais, da dependência do "gosto disso" e da nossa tendência instintiva para consultar como possessos as últimas notícias.

Defende o valor do silêncio, do trabalho artesanal, da solidão e de fazer menos coisas, mas melhor e com atenção plena. Tem de se viver num desligar permanente, sugere, e não cair na armadilha, pois, inclusivamente, quando não programamos o tempo de lazer, é fácil ser assediado e sucumbir às distrações.

J. C.

Hormonas para disforia de género em menores: eficácia e segurança desconhecidas

Os tratamentos hormonais para menores com disforia de género estão a ser administrados um pouco às cegas, pois não há provas empíricas de que sejam benéficos. Tal é o resultado de uma revisão, feita por um organismo britânico, dos estudos publicados até agora. Nenhum é concludente.

Desde há alguns anos, existe preocupação no Reino Unido com as terapias de mudança de sexo em menores: receia-se que se estejam a empregar com demasiada ligeireza. Em primeiro lugar, chamou a atenção o [inexplicável aumento](#), forte e brusco, de meninos – sobretudo meninas – que queriam mudar de sexo ("Aceprensa", 19.9.2018). Começou-se a questionar os métodos da clínica [Tavistock](#), a única do NHS (National Health Service – Serviço Nacional de Saúde) especializada em disforia de género em crianças e adolescentes, pela aparente rapidez com que se iniciavam nessa clínica os processos de transição ("Aceprensa", 27.4.2020). Uma antiga paciente desse centro processou-o por isso, e o [Supremo Tribunal decidiu](#) que não se deve aplicar a chamada reatribuição de sexo a menores de 16 anos ("Aceprensa", 4.12.2020).

Neste contexto, o NHS encomendou um estudo sobre a eficácia e a segurança de tais terapias hormonais a uma comissão independente. Esta pediu ao NICE (National Institute of Health and Care Excellence) uma avaliação das investigações empíricas publicadas.

O NICE reviu no total 19 estudos sobre os dois tipos de tratamentos hormonais que se usam: com [bloqueadores da puberdade](#), ou com [hormonas do outro sexo](#), chamadas por vezes "hormonas sexuais cruzadas".

Os inibidores da puberdade (nome científico: análogos da hormona libertadora da gonadotropina ou GnRH) são administrados a pré-adolescentes com o objetivo de travar o amadurecimento sexual e a aparição dos caracteres sexuais secundários. Assim, pretende-se aliviar a disforia de género evitando que o menor adquira a forma corporal do sexo com o qual não se identifica.

As hormonas do outro sexo são administradas a adolescentes que querem fazer a transição. É dado estrogénio aos rapazes e testosterona às raparigas, para provocar o desenvolvimento dos novos caracteres sexuais.

O NICE reviu as investigações publicadas sobre cada um dos dois tipos de tratamento para os avaliar segundo quatro critérios: os efeitos que têm, se são seguros a longo prazo, se têm uma boa relação entre custo e benefícios, e se há diferenças na resposta às terapias de acordo com o sexo dos jovens.

Em todos os casos, o NICE qualifica de “muito baixa” a certeza trazida pelos estudos sobre os resultados dos tratamentos. Não chegam a um acordo sobre os efeitos principais das terapias: se aliviam ou não a disforia e os sintomas psiquiátricos que costumam acompanhá-la (depressão, ansiedade, ideias suicidas). Não há certeza tão-pouco sobre os efeitos secundários, como a perda de densidade óssea.

Sobre a segurança dos tratamentos a longo prazo, nenhum estudo fez um acompanhamento suficiente para a poder estimar. Muito menos algum deles analisou a relação entre custos e benefícios.

Vários estudos detetam diferenças relevantes consoante o sexo. Em geral, parece que os resultados dos tratamentos são piores para as raparigas que querem passar a rapazes: por exemplo, sofrem mais ansiedade e maior insatisfação em relação ao aspeto original do seu corpo. Mas sobre isto, muito menos existem provas conclusivas.

A falta de certezas nos estudos analisados, salienta o NICE, deve-se a apresentarem graves limitações. São todos limitados: somente alguns poucos foram feitos a mais de cem indivíduos, e metade não chegaram a cinquenta. Não cumprem as condições necessárias para distinguir os efeitos do tratamento estudado dos que podem dever-se a outros fatores. Para começar, nenhum contou com um grupo de controlo, imprescindível para saber se um tratamento dá melhores resultados do que não o aplicar. Além disso, a maioria deles não pormenorizam os outros transtornos que os pacientes pudessem ter, nem os outros tratamentos que estivessem a receber. Ou não permitem avaliar a relevância das diferenças observadas, porque carecem de uma análise estatística nem definem o intervalo de confiança. E o acompanhamento dos indivíduos é breve e, em bastantes casos, pobre em dados.

Portanto, adverte o NICE, todos esses estudos são vulneráveis à distorção e à confusão de fatores. Em resumo, a limitação decisiva para determinar a eficácia e a segurança destes tratamentos é “a falta de estudos comparativos confiáveis”.

Seria preciso fazer experiências controladas, mas, na opinião de alguns especialistas, seria perigoso, devido às possíveis repercussões para a saúde psíquica dos indivíduos do grupo de controlo. Certamente, não é fácil realizar ensaios clínicos com menores, porque as possíveis reações adversas podem afetá-los mais e porque é necessário suprir a sua incapacidade para prestar consentimento informado.

A comissão independente terá em conta a revisão do NICE e outros dados, e elaborará um relatório com recomendações para o NHS.

R. S.

“El mensaje de la vida”

Autor: Nicolás Jouve de la Barreda
Ediciones Encuentro. Madrid (2020)
396 págs.

Este livro apresenta um olhar rigoroso e acessível sobre os grandes debates bioéticos que captaram a atenção da opinião pública ao longo do século atual. Todos eles se centram em questões com um impacto imenso sobre a vida humana e o modo como o ser humano se vê a si próprio e organiza a sociedade. Daí a importância de que todos procuremos conhecê-las e forjar um critério próprio sobre elas: a [clonagem](#) humana, as [células estaminais](#), a [reprodução assistida](#), as aplicações do [Projeto Genoma Humano](#), a criação de [híbridos homem-animal](#), o emprego de embriões humanos na investigação, o [aborto](#), os contraceptivos, a ideologia de género, os transgênicos, a biologia sintética, a edição genética, o [pós-humanismo](#), o diagnóstico pré-natal, a [eutanásia](#)...

Perante cada uma, Jouve procede de forma análoga: apresenta os factos de um ponto de vista neutral; avança a sua avaliação ética com base, como ele próprio afirma, numa “bioética personalista produto do humanismo cristão”, e procura defender a dignidade da vida da pessoa desde a concepção até à morte natural.

Essa revisão das principais controvérsias bioéticas do presente é precedida de dois capítulos que, sem dúvida, são os que esclarecem o resto da obra. O primeiro constitui uma sucinta homenagem ao médico e geneticista [Jérôme Lejeune](#) (1926-1994) (“Aceprensa”, 13.4.1994), modelo de investigador íntegro e de médico comprometido com os seus doentes. O descobridor da trissomia do cromossoma 21, que causa a síndrome de Down, estava convencido da importância da ciência para fazer descobertas como a que fez, mas também da necessidade de colocar esse conhecimento ao serviço do ser humano e não contra ele. Atrevo-me a sugerir aqui a existência de semelhanças significativas entre as trajetórias de Lejeune e do nosso autor, de modo muito destacado o compromisso público de ambos na defesa dos mais vulneráveis.

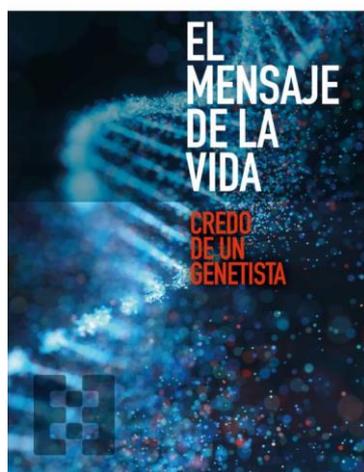
O segundo capítulo é uma síntese magnífica do que é o trabalho científico, a integridade que exige, o papel que deve desempenhar a bioética, e sobre as razões que sustentam a dignidade de todo o ser humano.

Como cientista e bioético rigoroso que é, o autor reconhece as vantagens de determinadas biotecnologias, como, por exemplo, o diagnóstico genético pré-natal, ao mesmo tempo que adverte com clareza sobre os riscos de abuso. Simultaneamente, denuncia as práticas radicalmente imorais, como a eutanásia, e avança com cursos de ação alternativos que atendam às legítimas solicitações das pessoas.

Nota-se que Jouve é docente e apresenta com a maior clareza possível os conhecimentos científicos e os avanços tecnológicos. Além disso, inclui um útil glossário no final do livro. No que se refere à abordagem ética, ele próprio vai-se interrogando e responde introduzindo considerações pessoais de senso comum, argumentos recolhidos de filósofos, referências normativas imprescindíveis e alusões aos efeitos sociais de determinados usos da tecnologia. O leitor não vai ter a sensação de enfrentar um tratado de bioética, mas de estar a conversar com alguém que coloca à sua disposição o seu grande conhecimento e capacidade de reflexão.

V. B. C.

NICOLÁS JOUVE DE LA BARREDA



“Hannah Arendt”

“Hannah Arendt”

Realizadora: Margarethe von Trotta
Atores: Barbara Sukowa; Axel Milberg
Duração: 110 min.
Ano: 2012

Este filme baseado em factos reais, quer provocar e fazer pensar! Tudo se passa em Nova Iorque, onde vive a filósofa alemã Hannah Arendt que fugira de Hitler por ser judia. Dá aulas na universidade e está bem instalada na vida, apesar do seu passado não a largar... Reflete sobre o agir humano, a motivação e o que leva uma pessoa a praticar a maldade... Ela própria cometera erros que não esquece...

Em 1961, Israel captura e começa a julgar Adolf Eichmann, um alemão que colaborara com a deportação de judeus para os campos de concentração. Hannah oferece-se então para ir a Jerusalém e escrever para a revista “New Yorker” as crónicas sobre o julgamento. Ela pretende analisar de que forma é que uma pessoa justifica o que realmente fez. Então avança a sua célebre expressão “A banalidade do mal”: aquele alemão não era um monstro desumano... Apenas cumprira ordens, sem pensar se eram boas ou más. Não confrontara a sua consciência. Fazia o que lhe diziam sem questionar, sem refletir... Hannah Arendt vai ao encontro do que Edmund Burke, filósofo do séc. XVIII, já afirmara: “para que o mal triunfe, basta que os bons não façam nada”.

Quando os artigos são publicados, Arendt é acusada de dar pouca importância ao Holocausto e de acusar ainda alguns judeus que tinham eles próprios colaborado com os nazis... Perante a crescente polémica e a ameaça de ser proibida de dar aulas, faz um discurso onde apresenta o seu pensamento... Explica o que escrevera e esclarece ainda que o mal é algo extremo... mas que só o bem é profundo e radical !

Tópicos de análise:

1. Para agir com retidão é necessário refletir...
2. Procurar a verdade pode custar, mas realiza a pessoa.
3. Os bons resultados são fruto das pequenas ações ao alcance de cada um...

[Hiperligação](#)

Paulo Miguel Martins
Professor da AESE

