



Publicado em 30/07/2025 - 09:26

## Cérebro multitarefa: conseguimos fazer várias coisas ao mesmo tempo?

---

Por Bem-Estar

O que você está fazendo enquanto escuta este podcast? Ou melhor, quantas atividades você está fazendo ao mesmo tempo? Hoje em dia, o fenômeno da multitarefa é bem comum. Uma realidade para muita gente na era digital.

Vários dispositivos ligados simultaneamente, várias telas, muitas demandas. A multitarefa passou a ser até um critério de avaliação de eficiência e produtividade.

Mas será que o nosso cérebro foi feito para isso? Quais as consequências para a saúde neurológica e psicológica? O que acontece dentro do cérebro enquanto estamos nos “duplicando”, como se pudéssemos estar em vários lugares ao mesmo tempo?

A multitarefa é produtiva ou é apenas um gasto excessivo de energia sem um bom resultado final?

Vamos trazer essas e outras respostas no episódio de hoje do podcast do Bem-Estar. O repórter Jorge Félix conversa com a neurologista Nancy Huang, mestre e doutora pela Faculdade de Medicina da USP e médica de estilo de vida.

<https://g1.globo.com/bemestar/podcast/noticia/2025/07/30/bem-estar-310-cerebro-multitarefa-conseguimos-fazer-varias-coisas-ao-mesmo-tempo.ghtml>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal G1