

LUCAS VERÍSSIMO

ALGORITMOS da DISTRACÇÃO



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2026

Algoritmos da Distração

Copyright © 2026 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Alta Books é uma empresa do Grupo Editorial Alta Books.

Copyright © 2026 Lucas Veríssimo

ISBN: 978-85-508-2943-2

Impresso no Brasil — 1ª Edição, 2026 — Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

V517a

Verissimo, Lucas

Algoritmos da distração: como obter a atenção e se comunicar bem em um mundo programado para ignorar você / Lucas Verissimo. 1. ed. — Rio de Janeiro: Alta Books, 2026. 216 p.; 15,7 x 23 cm.

ISBN 978-85-508-2943-2

1. Comunicação. 2. Atenção. 3. Comunicação digital. 4. Neurociência. 5. Marketing e influência. I. Título.

CDD 302.2

Índice para catálogo sistemático:

1. Comunicação: 302.2

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: J.A. Ruggeri

Vendas Governamentais: Cristiane Mutus

Produtora Editorial: Rita Motta



Rua Viúva Cláudio, 291 — Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 — Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br — altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:



abdr
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
DIREITOS REPROGRÁFICOS

ASSOCIADO



*Àquele que, mestre da palavra que tudo movimenta,
precede o silêncio para revelar o essencial. Que sua
sabedoria, que vê o que está e o que falta, guie cada
intenção a atravessar o ruído e se tornar inignorável,
lapidando a verdade de cada voz.*

Agradecimentos

À Amanda Alves por todo apoio, amor, parceria e amizade.

À minha família escolhida.

À todas e todos professores de marketing, vendas e comunicação que eu já tive nesta vida.

À Monique Evelle pela mentoria, conselhos, parceria e pelo impactante prefácio.

Ao Marcos David pelo convite para palestrar no Hacktown que desencadeou uma sucessão de acontecimentos que fizeram este livro ser publicado pela Alta Books.

Ao meu compadre Juan por todas as trocas ricas sobre branding e comunicação.

A todo o esforço e dedicação que tive em toda a minha carreira de comunicador.

A todas as empresas que contrataram alguma de minhas palestras.

A todas empresas que me confiaram a responsabilidade de conduzir seus eventos como Mestre Sem Cerimônias.

Ao meu pai Exu e minha mãe Oxum.

A todos os Orixás.

Sumário

Prefácio	1
Introdução	3

PARTE I

O CHAMADO À JORNADA

Capítulo 1.	O Custo Invisível: Por que você não está conseguindo focar (nem se escutar)	9
Capítulo 2.	PNS5D: As 8 portas culturais da atenção e da influência	20
Capítulo 3.	Neurociência e Engenharia da Atenção: Como capturar e guiar o foco alheio com precisão	34

PARTE II

O CORAÇÃO DA ESTRUTURA

Capítulo 4.	PATO: A estrutura por trás dos discursos que conectam, engajam e convertem	49
Capítulo 5.	Nem só de PATO vive o Comunicador	62

Capítulo 6. IA como Aliada: Potencialize sua voz sem perder sua alma	87
---	----

PARTE III

A LAPIDAÇÃO DA PRESENÇA

Capítulo 7. Comunicador Integral: Alinhe sua mente, emoção e corpo para impactar com verdade	101
Capítulo 8. As 3 Identidades da Comunicação Estratégica	117
Capítulo 9. Os 100 Territórios da Comunicação	128
Capítulo 10. GPTs Personalizados:	142
Seu Exoesqueleto Comunicacional	142

PARTE IV

O POSICIONAMENTO DA SUA VOZ

Capítulo 11. Territórios da Lapidação: Do Carvão ao Diamante na Prática	163
Capítulo 12. Posicionamento Diamante	173
Glossário de Termos	186
Referências	207

Prefácio

Nunca fui tímida. Eu fui silenciada.

Essa frase me acompanha desde que compreendi, ainda na adolescência, que o silêncio imposto é diferente do silêncio escolhido. Durante muito tempo, me disseram que eu falava demais, que eu era “respondona”, que precisava me conter para caber em certos espaços.

E eu, por um tempo, tentei. Mas houve um dia em que percebi: se a minha voz incomodava, era porque ela carregava potência.

Foi a comunicação, mais do que qualquer diploma, título ou investimento, que me devolveu autonomia. Em uma sala de reunião, em uma banca de pitch, em um palco ou no feed do Instagram, aprendi que dizer com clareza o que se pensa é mais do que uma habilidade. É uma ferramenta de transformação.

Eu não tive o privilégio de ser escutada com atenção desde cedo. Cresci em Salvador, cidade que carrega a herança de tantas vozes apagadas, e onde meninas como eu não eram preparadas para liderar, mas para se calar. Por isso, quando entendi que comunicar com presença podia abrir portas, e não só para mim, mas para outras como eu, eu decidi lapidar minha voz como quem afia uma lâmina.

Não se trata de oratória perfeita. Nunca foi. Se trata de comunicar com verdade. De entender que o que se diz importa, mas o que se transmite com presença permanece. Comunicação, para mim, sempre foi menos sobre volume e mais sobre vibração. O que vibra em quem escuta é o que atravessa. E esse atravessamento gera frutos para nossa vida, nossa carreira, nossos negócios.

E foi essa vibração que reconheci, de imediato, em Lucas Veríssimo.

Lucas chegou até mim como mentorado. Mas bastaram poucos encontros para eu perceber que não se tratava de alguém que estava começando, e sim de alguém que estava se lembrando. Lembrando da força que sempre teve. Lembrando da nitidez com que enxerga o que tantos tentam explicar. Lembrando do seu papel não apenas como comunicador, mas como decodificador da complexidade.

É comum colocarem a gente em lugares hierárquicos: quem ensina, quem aprende. Mas a verdade é que com o Lucas, nós nadamos juntos. Horizontais no mesmo mar. E, como toda boa travessia, a gente se empurra pra frente com coragem e generosidade.

A grandiosidade da entrega que você tem em mãos é, em grande parte, resultado desse encontro entre potência e estrutura. Lucas tem um talento raro: ele pega o invisível, o gesto, o ruído, o detalhe e transforma em ferramenta. Ele transforma sensação em método. Intuição em sistema. E tudo isso sem esvaziar a verdade.

É um profissional que não escreve para impressionar. Escreve para atravessar. E atravessa porque estudou, testou, errou, escutou, voltou, lapidou. Seu compromisso com a excelência não é vaidade, é ética. Porque ele sabe que cada vírgula, cada provocação, cada exercício aqui tem um impacto real na trajetória de quem lê.

Ver Lucas transformar tudo o que aprendeu, e viveu, em um livro como este é testemunhar o que acontece quando alguém decide não apenas ser bom no que faz, mas ser generoso com o que sabe.

Este livro não é sobre ensinar a chamar atenção. É sobre revelar o que já existe em você e que, por algum motivo, ainda não tinha sido comunicado com potência. E só alguém como o Lucas, com sua escuta afiada, seu rigor e sua sensibilidade, poderia ter criado um caminho tão completo para essa transformação.

Então, receba esta obra como um presente. Mas também como uma convocação.

Porque a atenção que você busca no mundo começa com a atenção que você oferece a si. E se tem alguém capaz de te guiar nessa jornada, com firmeza e presença, esse alguém é Lucas Veríssimo.

Boa travessia.

Monique Evelle

Introdução

Vivemos sob os algoritmos da distração.

Plataformas, feeds e interfaces foram programados para roubar nosso foco antes mesmo que percebamos.

Neste mundo, quem não aprende a comunicar com intenção, desaparece em silêncio, mesmo quando fala alto.

Tem gente que fala bonito... e ninguém lembra.

Tem gente que fala simples... e move o rumo de uma sala inteira.

Você já se sentiu assim?

Com muito para dizer, mas com a sensação de que sua mensagem não atravessa. Que sua presença é mais educada do que marcante. Que sua fala é respeitada, mas não é lembrada. Que o conteúdo é bom, mas ninguém comenta, compartilha ou convida para mais.

Se essa sensação ecoa em você, então este livro é um convite.

Não um convite para falar mais alto.

Mas para comunicar com mais verdade.

Não para gritar no feed.

Mas para ser lembrada mesmo quando silencia.

Este livro não é sobre criar mais conteúdo.

É sobre transformar presença em magnetismo.

Vivemos em um mundo programado para dispersar.

Feeds, notificações e algoritmos disputam nosso foco com técnicas cada vez mais refinadas.

Neste cenário, comunicar com impacto não é um dom, é uma estratégia. E toda estratégia começa por entender o jogo.

É sobre descobrir por que algumas mensagens são ignoradas e outras são inesquecíveis.

Aqui, você vai atravessar um caminho de lapidação profunda da sua comunicação estratégica. Vai descobrir:

- ⚡ Os 8+1 ímãs da atenção
 - Os princípios essenciais para capturar foco, despertar conexão e sustentar presença em um ambiente digital que foi desenhado para te apagar.
- ⚡ Como usar neurociência, emoção e linguagem para capturar foco.
- ⚡ Ferramentas como PATO, SPIN, CRIAR, SCARF, e muito mais.
- ⚡ Como sustentar presença em 100 territórios comunicacionais diferentes.
- ⚡ Como construir seu próprio GPT autoral (uma IA que comunica no seu tom).
- ⚡ E como deixar de improvisar a própria autoridade para torná-la inconfundível.

Os 8+1 ímãs da atenção, não são truques de marketing. São estruturas projetadas para furar a bolha da indiferença digital. Cada um deles funciona como um antídoto contra a programação invisível que nos empurra para o esquecimento.

Esse livro é parte do meu método “Do Carvão ao Diamante”.

Ele nasceu da prática com centenas de comunicadoras reais e tem um único objetivo: te ajudar a parar de tentar parecer impactante... e começar a ser impossível de ignorar.

Aqui você não vai encontrar promessas vazias, nem fórmulas de 3 passos para viralizar.

Vai encontrar estrutura.

Vai encontrar provocação.

Vai encontrar espelhos.

E vai encontrar, acima de tudo, ferramentas para dizer com presença o que já vive em você.

Ah, sim! Você vai notar algo diferente: o livro inteiro está escrito no feminino.

Não é ideologia. É uma escolha de estilo.

Desde meu segundo livro, essa tem sido uma das estratégias que uso para criar leve estranhamento e atenção sustentada, especialmente para quem, como eu, vive com a mente em mil abas abertas.

Já virou assinatura.

Um detalhe que incomoda gentilmente, mas conecta intensamente.

Se você chegou até aqui, talvez já sinta que este não é um livro qualquer.

Porque ele não foi feito para agradar.

Foi feito para ativar.

E ativar, aqui, significa algo muito simples:

Te entregar presença.

Presença que atravessa.

Presença que marca.

Presença que te devolve o lugar de onde sua voz nunca deveria ter saído.

Agora respire fundo.

Você está prestes a hackear os algoritmos da distração.

E transformar sua comunicação em presença impossível de ignorar.

Não com grito.

Com lapidação.

Bora?

Amostra

PARTE I

O Chamado à Jornada

Da invisibilidade ao
magnetismo comunicacional

Num mundo programado para te distrair, reconquistar a própria escuta é um ato de presença.

Antes de aprender a falar melhor, é preciso voltar a escutar.
E não estou falando de escutar o outro. Estou falando de se escutar.
Essa primeira parte do livro não entrega frameworks nem fórmulas.
Ela entrega espelhos.

Aqui, você vai enxergar o que tem impedido sua presença de florescer. Vai entender como o mundo sequestrou sua atenção, por que a sua comunicação não gera impacto real e, principalmente, o que precisa ser restaurado antes de qualquer técnica.

Essa sessão é a fundação do seu reposicionamento comunicacional.

Você vai descobrir:

O custo invisível da distração e como ela sabota sua presença
As portas culturais da atenção humana e como acessá-las com verdade
Os princípios neurocientíficos que tornam uma mensagem memorável ou esquecível

Você não vai apenas estudar comunicação.

Você vai recuperar soberania sobre a sua voz.

E começar a se preparar , por dentro , para se tornar inignorável.

Porque o diamante não começa brilhando.

Ele começa se escutando.

O Custo Invisível:

Por que você não está conseguindo focar (nem se escutar)

Como o ruído interno e externo sequestra sua presença, sua clareza e sua voz

Antes de Lapidar

Por que talvez você nunca tenha conseguido se escutar de verdade

Se você sente que está sempre cansada, sempre ocupada, sempre tentando... mas raramente conseguindo, este capítulo não vai te ensinar uma técnica. Vai te mostrar uma verdade difícil de engolir: talvez o que te falta não seja foco.

É soberania.

Você vai descobrir por que seu cansaço não é só físico. Por que sua atenção não some, ela é sequestrada. E por que, antes de tentar falar melhor com o mundo, você precisa aprender a escutar o que o seu corpo já está gritando em silêncio.

Este não é um capítulo para ser lido correndo.

É para ser habitado como quem retorna para casa.

Você não está distraída por acaso.

Está sendo treinada para isso.

E talvez, sem perceber, esteja repetindo padrões de ruído que não são seus.

Se estiver disposta a se encarar com coragem, o que começa aqui não é uma leitura.

É um reencontro.

Chamado à presença

Você não está apenas distraída.

Você está sendo programada para não conseguir prestar atenção em si mesma.

Essa não é uma metáfora exagerada. É uma descrição precisa da condição mental que se tornou o novo normal. Sua mente foi treinada, aos poucos, para não sustentar silêncio. Para não suportar vazio. Para não habitar o agora.

Essa programação acontece em silêncio, sem alarde, mas com muita eficiência. Ela é feita por notificações que parecem inocentes. Por telas que disputam sua atenção o tempo todo. Por feeds infinitos que oferecem microdoses de prazer, enquanto sugam sua presença inteira.

Não é que você não saiba se comunicar.

É que está tentando se comunicar partindo de dentro de uma mente ocupada demais, cansada demais, fragmentada demais.

E aqui está a chave que quase ninguém oferece: antes de pensar em melhorar sua fala, seu conteúdo, sua estratégia, você precisa recuperar sua escuta. Não a escuta do outro. A escuta de si.

Este capítulo não começa com técnicas.

Começa com um alerta.

Se você não reconquistar sua atenção, qualquer ferramenta de comunicação será aplicada em cima de um solo instável.

O que proponho aqui não é sobre produtividade. É sobre presença.

Não é sobre performance. É sobre retorno.

Retorno à única coisa que pode sustentar uma comunicação viva: a sua inteireza.

Bloco 2: Viciadas em fugir

Como o vício em estímulos nos ensinou a fugir de nós mesmas

A primeira vez que ela percebeu o tamanho do ruído foi quando o silêncio chegou.

Não um silêncio metafórico. Silêncio literal.

Sem celular. Sem internet. Sem tarefas pendentes. Apenas ela, com ela mesma. E foi ali que ela descobriu: não sabia mais estar.

Nos primeiros minutos, veio o desconforto. Nos primeiros dias, veio o desespero.

Era como se algo estivesse sempre faltando. Um estímulo. Uma notificação. Um aviso de que o mundo ainda estava girando.

Mas o mundo continuava ali. O que estava ausente era a presença dela.

Foi nesse momento que ela entendeu: sua mente havia sido condicionada a buscar, não a repousar.

E isso não era acidente. Era sistema.

Como demonstra Anna Lembke (2021), autora de Dopamine Nation, a dopamina nos motiva a buscar recompensas, não a nos satisfazer. A economia da atenção explora exatamente isso, mantendo-nos em busca eterna.

O estado de distração constante não é apenas uma falha pessoal. É o novo padrão coletivo.

Uma mente treinada para saltar, não para mergulhar.

Um corpo presente com uma atenção ausente.

Uma existência fragmentada em milhares de pequenas interrupções que parecem normais.

É por isso que tanta gente que se sente improdutivo mesmo depois de um dia inteiro de esforço.

É por isso que tantas sentem que perderam a criatividade, mas não sabem onde.

É por isso que o cansaço já não vem do trabalho em si, mas do esforço de manter uma presença que já não se sustenta sozinha.

A mente sequestrada pela dopamina vive em estado de pré-fuga.

Está sempre parcialmente em outro lugar, esperando algo, buscando algo, fugindo de algo.

O nome disso não é distração. É desconexão. É vício.

E o primeiro passo para recuperar sua comunicação não está em falar melhor.
Está em resgatar a parte de você que foi deixada para trás
em cada notificação ignorada
em cada feed infinito
em cada aba aberta e não concluída.

Este é o ponto de partida.

Reconhecer que essa compulsão de fugir parece “falta de foco”

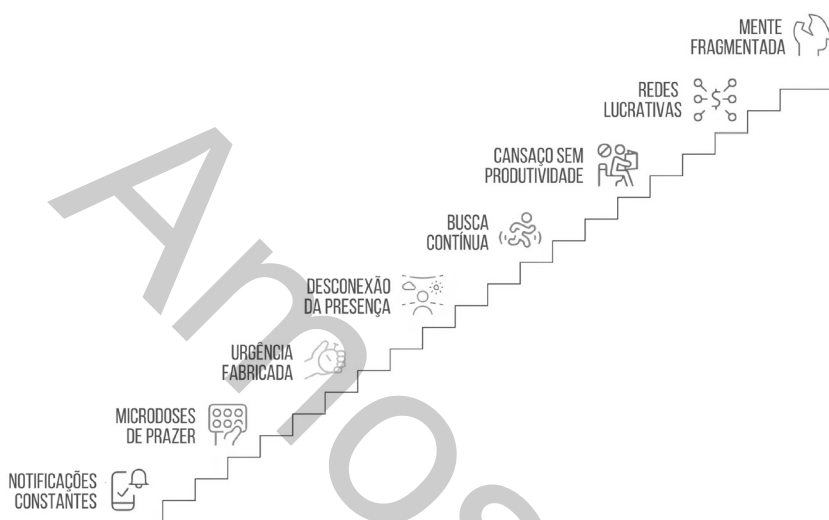
mas é, na verdade, uma falha de soberania.

A boa notícia?

Não é irreversível.

Você pode reaprender a estar inteira.

Figura 1 – Compreendendo o Vício



Fonte: Imagem produzida pelo autor.

Bloco 3: O sequestro da atenção

A atenção não foi apenas perdida.

Ela foi sequestrada, treinada, reconfigurada.

E tudo isso aconteceu enquanto você achava que estava apenas rolando a tela.

Não é exagero dizer que sua capacidade de foco foi deliberadamente enfraquecida.

Você está vivendo dentro de um ambiente desenhado para interromper, fragmentar e capturar sua mente.

Cada app, cada notificação, cada algoritmo existe com um único propósito: impedir que você permaneça por tempo demais em qualquer estado que gere profundidade.

Como descreve Nicholas Carr, *a era digital não apenas compete por nossa atenção — ela reconfigura a forma como processamos informação e o que somos capazes de perceber como importante.*

Isso significa que o que você considera “urgente” talvez não seja.
Mas o que é essencial já não consegue mais atravessar o ruído para chegar até você.

O sequestro é sofisticado.

Ele não grita. Ele seduz.

Transforma microdoses de estímulo em falsa sensação de produtividade.

E é aqui que a armadilha se fecha: você acredita que está ocupada, quando está apenas sendo ocupada por sistemas que lucram com sua fragmentação.

A pergunta não é se você se distrai.

É quantas vezes por dia você abandona a si mesma para atender ao chamado de uma promessa vazia.

Quantas vezes você começa um pensamento e não termina.

Quantas vezes você salta de tarefa em tarefa como se estivesse resolvendo tudo, quando, na verdade, está aprofundando o vazio.

Cal Newport (2016) chama isso de superficialidade disfarçada de produtividade — o vício em parecer ocupada sem estar verdadeiramente presente.

É o vício em começar sem concluir.

Em parecer ocupada sem estar presente.

Em preencher espaços sem escutar o que está sendo perdido no processo.

Essa condição não se resolve com força de vontade.

Ela precisa de consciência.

E de uma decisão: não aceitar mais que sua atenção seja decidida por agendas alheias.

Foco, aqui, não é apenas concentração.

É soberania.

É dizer: quem escolhe onde minha mente habita, sou eu.

Bloco 4: O preço da distração

A comunicação não nasce da técnica.

Nasce da escuta.

Antes de pensar em como se expressar melhor, você precisa considerar com honestidade: você está escutando o que realmente importa? Está escutando o outro? Está escutando a si mesma?

Se a sua mente está em pedaços, a sua mensagem também estará.

Quando não há presença, toda fala se torna ruído. Até a sua.

A distração cobra caro.

E o que ela rouba não é apenas tempo.

Ela rouba sua produtividade.

Quantas tarefas você começou hoje e não concluiu? Quantas ideias promissoras se perderam no meio de abas abertas?

Ela rouba sua criatividade.

Criação exige espaço. Imaginação precisa de silêncio. Nenhuma ideia nova sobrevive ao excesso de estímulo.

Ela rouba sua escuta.

Você ouve palavras, mas não sente o que está sendo dito. Você responde, mas não se conecta. Você fala, mas não toca.

Ela rouba sua clareza.

Você começa a confundir urgência com importância. Começa a se ocupar com o que é visível, e esquece o que é vital.

E, acima de tudo, a distração rouba sua felicidade.

Matthew Killingsworth, pesquisador de Harvard, concluiu algo que muitos já sentiram sem saber explicar:

“A mente distraída é uma mente infeliz.”

Pessoas são mais felizes quando estão presentes.

Independentemente da atividade.

O que machuca não é o que você está fazendo.

É o fato de não estar, de verdade, onde você está.

Distração é a ausência de si.

E sem você presente, nenhuma comunicação funciona.

Você pode ter as palavras certas. O roteiro certo. O público certo.

Mas se não houver presença, tudo se dissolve antes de alcançar.

Recuperar sua atenção não é só uma questão de foco.

É uma questão de existência.

Estar inteira é a única forma de ser ouvida de verdade.

Bloco 5: O foco como revolução pessoal

Silenciar o excesso é o primeiro ato de comunicação.

Não se trata de produtividade. Não se trata de disciplina.

Trata-se de um gesto íntimo e profundo: escolher, conscientemente, estar.

Em um mundo que ganha dinheiro com sua distração, prestar atenção é um ato de rebeldia.

Johann Hari (2022), autor de *Stolen Focus*, defende o que chama de Rebelião da Atenção — a ideia de que, na era da distração, reconquistar o foco é um ato de resistência.

E talvez seja o mais silencioso, mas também o mais transformador de todos.

Foco não é só concentração.

Foco é escolha.

É uma declaração: aqui estou, inteira.

Não como peça de um sistema. Mas como presença viva.

Há um detalhe que raramente se menciona quando se fala em comunicação:

Ela não começa com a fala.

Começa com uma pergunta.

O que estou tentando dizer a mim mesma?

Essa é a pergunta que quase ninguém se faz.

Porque exige pausa.

E a pausa, hoje, é vista como improdutivo.

Mas o que é mais improdutivo do que gastar energia tentando comunicar o que não foi sequer escutado?

Recuperar o foco é criar um portal.

Um retorno à inteireza que você perdeu sem perceber.

Uma reconexão com algo que não depende de fórmula, de método ou de validação externa.

É quando você silencia o excesso que começa a ouvir o essencial.

É quando você escuta com intenção que a sua comunicação deixa de ser decorativa e passa a ser transformadora.

Esse é o poder que você perdeu.

E essa é a soberania que pode reconquistar.

Tudo começa com atenção.

E atenção começa com você.

Bloco 6: Ação de Lapidação — Diário de Ruídos

Toda transformação começa por enxergar o que antes passava despercebido.

O que você está prestes a fazer não é uma técnica. É um experimento de presença.