



iLexx\_CANVA

SEM TERCEIRIZAR O RACIOCÍNIO

## COMO O USO EXCESSIVO DA IA PODE ESTAR ENFRAQUECENDO A CAPACIDADE DE PENSAR NO TRABALHO

Estudo do MIT aponta queda de 47% na conectividade neural e redução do pensamento crítico em usuários frequentes de IA; especialista orienta como usar a tecnologia com inteligência, sem terceirizar o raciocínio

Um estudo recente do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT) acendeu um sinal de alerta sobre o uso exagerado de inteligência artificial no trabalho, apontando que os participantes que utilizaram o ChatGPT para escrever apresentaram uma queda de 47% na conectividade neural, ou seja, seus cérebros fizeram menos esforço durante a atividade. Além disso, 83,3% deles não conseguiram lembrar trechos dos próprios textos minutos depois de escrevê-los, indicando um processo de pensamento “terceirizado” à IA. Os exames neurológicos mostraram ainda uma redução nas ondas alfa e beta, associadas ao pensamento criativo e crítico. O efeito foi ainda pior em usuários crônicos: quando tiveram que escrever sem o apoio da IA, foram superados por pessoas que nunca haviam usado esse tipo de tecnologia.

Os pesquisadores chamaram o fenômeno de “dívida cognitiva”, um tipo de desgaste invisível, que se acumula cada vez que escolhemos um atalho mental fornecido pela IA no lugar de pensar por conta própria. O consultor de carreira da ESIC Internacional, Alexandre Weiler, afirma que embora a tecnologia seja útil, o custo pode ser alto, com perda da autonomia intelectual, do pensamento criativo e da capacidade de concentração. “A IA pode ser uma ferramenta extraordinária, mas não pode ser o piloto do seu pensamento. Quando você terceiriza constantemente o raciocínio, começa a perder habilidades essenciais no ambiente profissional, e muitas vezes nem percebe. O risco não está no uso da IA, mas na forma como ela é usada, quando por exemplo o profissional para de questionar, de elaborar, de construir”, afirma.

Além dos impactos cognitivos individuais, o estudo do MIT levanta reflexões mais amplas sobre o futuro das habilidades humanas no mercado de trabalho, já que em um



cenário cada vez mais orientado por dados, automações e inteligência artificial, o valor dos profissionais está migrando das tarefas operacionais para competências humanas profundas, como pensamento estratégico, criatividade, comunicação e tomada de decisão crítica.

Nesse contexto, quando essas funções começam a ser enfraquecidas por uma dependência excessiva da IA, o profissional pode se tornar menos relevante justamente nas áreas onde deveria se destacar. “As empresas vão buscar pessoas que saibam usar a IA para resolver problemas complexos, inovar e liderar com visão. Isso exige pensamento próprio, conexão com o mundo real e capacidade de síntese, coisas que a IA não entrega sozinha. Quem usar a tecnologia com inteligência, mantendo o cérebro em pleno funcionamento, terá vantagem competitiva. Já quem se acomodar e apenas copiar, corre o risco de ser substituído”, reforça Weiler.

### Dicas de como usar a IA no trabalho sem comprometer sua capacidade de pensar

#### 1 Produza primeiro, depois consulte a IA

Antes de pedir sugestões, tente estruturar suas ideias sozinho. “Faça um rascunho com tópicos, argumentos ou perguntas-chave. Isso mantém o cérebro ativo e evita o uso automático da IA. A inteligência artificial deve ser parceira, não ponto de partida”, afirma Weiler.

#### 2 Use a IA como comparação, não como solução

Depois de escrever algo, peça à IA uma versão alternativa, depois analise e compare criticamente as abordagens. “Esse exercício te força a raciocinar, identificar o que faz sentido e o que precisa ser melhorado. Você se torna um editor de si mesmo”, comenta o consultor.

#### 3 Reescreva com base nas sugestões da IA

Jamais aceite respostas prontas sem revisão. Adapte, personalize, aprofunde. “Quando você reescreve, imprime sua identidade no texto. Isso é essencial para manter autenticidade e profundidade”, explica Weiler.

#### 4 Treine a mente sem IA com regularidade

Escreva, leia e resolva problemas sem ajuda tecnológica em alguns momentos do dia. “É como exercício físico. Se você só andar de escada rolante, seus músculos atrofiam. O mesmo vale para o cérebro”, reforça o consultor.

#### 5 Questione sempre o que a IA entrega

Avalie se a informação faz sentido, se há viés, superficialidade ou ausência de contexto. “O profissional do futuro será valorizado por saber filtrar, criticar e aprimorar o que a máquina sugere. Aceitar tudo sem análise é um erro”, finaliza Weiler.

