

Veículo: IG Economia

Data: 22/10/2010



Tecnologias aumentam dispersão no trabalho

Uso do celular e de redes sociais tornam a gestão do tempo um desafio ainda maior

Roberta Gonçalves, iG São Paulo | 22/10/2010 05:50

Mudar o tamanho da letra: **A+** | A-

 Nitya Rios e 6 outras pessoas recomendam isso. [Desfazer](#)



Conectados quase 24 horas por dia graças ao uso de celulares, notebooks, redes sociais entre outros, os profissionais se veem diante da difícil missão de administrar seu tempo para dar conta das múltiplas tarefas que precisam executar.

Com as tecnologias impulsionando a invasão do ambiente de trabalho pelos assuntos pessoais e vice-versa é cada vez mais difícil focar nas atividades. De acordo com um estudo da Workplace Options, empresa de serviços de suporte ao profissional, realizado com mais de 600 pessoas nos Estados Unidos, 53% dos entrevistados afirmaram que as distrações no ambiente de trabalho afetam a produtividade. Isso implica em perdas de até US\$ 650 milhões anualmente para as empresas, de acordo com Jonathan Spira, co-autor do estudo.

Perda de foco

Entre os fatores que geram dispersão estão atitudes pessoais como relacionamentos no trabalho e conversas de corredor, apontada por 24% dos pesquisados. Na sequência vem a tecnologia (incluindo e-mail, telefone, mídias sociais e internet), citada por 23%, as reuniões (12%), o ambiente, com o barulho dos colegas, música ou TV e falta de privacidade (6%) e as celebrações, como aniversários, esportes etc (4%).



Foto: SXC

Pesquisa aponta que para 55% dos entrevistados as redes sociais desviam o profissional do foco

No quesito tecnologia, merecem destaque os aparelhos móveis. Apesar de 60% dos entrevistados afirmarem que o smartphone aumentou a produtividade, 35% dizem que esses equipamentos ampliam o nível de dispersão. As redes sociais também colaboram para tirar o foco do funcionário: 55% dos entrevistados afirmam que acessar redes sociais no trabalho aumenta um pouco ou significativamente sua dispersão.

"Com a internet, celular e redes sociais temos uma perda de foco maior, pois ainda não nos acostumamos a lidar com a realidade multitarefa. Não fomos preparados para isso", afirma Cristian Barbosa, diretor-executivo da Triad Consulting. Já a nova geração, que nasceu nos anos 2000 e lida com muitas tecnologias desde a infância,

tende a assimilar melhor os múltiplos estímulos, na visão do especialista.

Casa e trabalho mais próximos

A facilidade de ser encontrado também diminuiu as fronteiras entre a vida pessoal e a profissional.

"Quando a pessoa fica à disposição, seja no celular ou e-mail, fora do horário do expediente, ela está abrindo mão de seu tempo pessoal, por isso é importante aprender a dizer não", afirma Américo Marques Ferreira, consultor sênior do Instituto MVC.

Para ele, é preciso ter disciplina e tratar assuntos corporativos no ambiente de trabalho e os pessoais fora dele. "O profissional deve estabelecer limites e, se a demanda é alta, falar abertamente com o gestor que precisa de ajuda para estabelecer prioridades", afirma. "Às vezes o chefe não se dá conta da carga de trabalho que passou para o funcionário."

O mesmo exercício deve ser feito para as questões pessoais. "Estabeleça horários e não se mostre muito disponível durante o expediente para evitar muitas interrupções."

Em busca de flexibilidade

Usar o horário de almoço para resolver pendências e negociar com o chefe são saídas apontadas por Barbosa para dar conta de todas as tarefas. "Não tem como não resolver questões pessoais no trabalho, já que passamos a maior parte do tempo no ambiente empresarial", destaca.

Leia também

- **Vale a pena investir em cursos de gestão de tempo?**
- **Procrastinação denota falta de planejamento, diz consultor**
- **Cinco dicas ajudam a cumprir a agenda**
- **Não perca tempo com a internet no ambiente de trabalho**

Ele acredita que há um movimento de flexibilização por parte das companhias, que começam a olhar mais para os resultados e menos para o relógio. "A nossa lei é muito engessada e, algumas vezes, mesmo que a empresa queira flexibilizar, a legislação impõe muita burocracias", afirma, citando o caso de alteração de horário, que exige anotação na

carteira de trabalho e notificação ao sindicato, em alguns casos.

Diferença entre homens e mulheres

Responsável, muitas vezes, também pela administração da casa, a mulher é ainda mais afetada pela interferência das tarefas pessoais no trabalho. De acordo com pesquisa da Workplace Options, as mulheres tendem a ver mais impacto negativo de suas outras responsabilidades em suas rotinas de trabalho do que os homens.

Além disso, as mulheres são três vezes mais propensas do que os homens a gastar pelo menos 25% do seu tempo no trabalho solucionando questões não-profissionais. Por outro lado os homens tendem a gastar mais o seu tempo pessoal em rotinas do trabalho. "A mulher deve tentar negociar divisões de tarefas e delegar", aconselha Ferreira. "Na medida em que não reserva um tempo para si, a mulher fica mais estressada e a produtividade cai", alerta Barbosa.