

Notícias



O ônus da falta de foco durante o trabalho

Por: Equipe InfoMoney
22/10/10 - 08h55
InfoMoney



SÃO PAULO - Pesquisa realizada pela Workplace Options, [empresa](#) especializada em serviços de EAP (Estrutura Analítica de Projetos), revelou que 53% dos executivos perdem em produtividade por consequência das distrações ocorridas no ambiente de trabalho. De acordo com o co-autor do estudo, Jonathan Spira, estas distrações chegam a custar US\$ 650 bilhões por ano.

"Essa desatenção cria, consequentemente, o modelo de multitarefação, ou seja, as pessoas preferem adotar esse método para correr atrás do tempo perdido e realizar todas as pendências em curto prazo", afirma o especialista em [gestão](#) do tempo e produtividade Christian Barbosa.

Ao analisar os resultados do estudo, Barbosa chegou à conclusão de que "multitarefa" pode custar de 1 hora a 3 horas por dia. O profissional que cumpre apenas uma atividade por vez, explica, economiza horas diárias produzindo o mesmo volume de atividades, porém, em um menor espaço de tempo.

Questionamentos

Para 60% dos trabalhadores, por exemplo, ter um smartphone auxilia no aumento da produtividade, o que comprova o ímpeto desses profissionais em utilizar a tecnologia em qualquer horário. Já 35% afirmaram que esses equipamentos aumentam o nível de distrações durante o dia e, para 50%, o uso dessa tecnologia é igual em qualquer âmbito da vida.

A junção dos aparelhos tecnológicos com as redes sociais, por sua vez, só agrava o comportamento de distração dos funcionários. No estudo, 55% dos entrevistados sentem que acessar esses meios de comunicação no trabalho aumenta um pouco ou de forma significativa o volume de distração.

"Imagine mais da metade de sua empresa deixando de prospectar novos clientes, criar os relatórios do mês ou pensar em novas [ações](#) por terem dedicado tempo às atividades circunstanciais, aquelas que não trazem resultados efetivos. Provavelmente toda a produtividade do seu negócio seria comprometida", avalia Barbosa.

Altas horas

Evidenciou-se que 42% dos entrevistados estendem o seu horário de expediente para poder trabalhar sem serem interrompidos, pois não conseguem finalizar as atividades durante o dia normal de trabalho.

A pesquisa ainda computou outro dado alarmante: cerca de um quarto dos entrevistados conhecem alguém que foi [demitido](#) por perder tempo no escritório com esses tipos de distrações.

Pontos

Segundo Barbosa, o profissional que não quer perder tempo no trabalho deve se ater aos seguintes tópicos listados abaixo:

- **E-mail** – Ficar com e-mail aberto faz o nível de interrupções crescer e aumenta a sensação de atividades por fazer. Defina períodos para lidar com as suas mensagens;
- **Redes Sociais** – Você usa twitter, facebook, orkut, etc? Controle a ansiedade de ficar conectado a essas redes. Utilize em eventuais intervalos do dia ou no horário de almoço;
- **Pessoas** – Se muita gente o interrompe, pode ser porque sua comunicação não anda muito adequada. Faça uma revisão de como redige os e-mails, concede [informações](#) e delega atividades;
- **Ainda está com falta de foco?** – Começa uma atividade e em pouco tempo salta para outras tarefas? Se a atividade for grande, quebre em pequenas atividades. Feche qualquer outro software que não esteja usando, coloque o celular no silencioso e, se funcionar para você, ouça música.

Publicidade

