



[Home](#) >> [Carreira](#) >> [Carreira](#)

Tamanho
Da Fonte [A-](#) [A+](#)

[Artigo] Quanto você paga pela falta de foco

por Christian Barbosa*
22/10/2010

Em artigo, especialista fala sobre distrações tecnológicas no ambiente de trabalho

Se te perguntassem hoje, neste exato momento, quantas vezes você perdeu o seu foco com outras atividades, ligações, e-mails, redes sociais ou pessoas, provavelmente diria que foram inúmeras as pausas, não é mesmo? Um ingrediente que está em falta no dia-a-dia das pessoas, cada vez mais, é o foco. A tecnologia e o ambiente de trabalho têm sido fatores determinantes para todo mundo deixar de manter a concentração de determinadas tarefas.

Essa “desatenção” cria, conseqüentemente, o modelo de “multi-tarefação”, ou seja, as pessoas preferem adotar esse método para correr atrás do tempo perdido e realizar todas as pendências em curto prazo. Feito alguns cálculos, consegui avaliar que “multitarefa” pode custar de 1 à 3 horas por dia. Isso quer dizer que, se cumpríssemos apenas uma atividade por vez economizariamos algumas horas diárias, produzindo o mesmo volume de atividades, em um menor espaço de tempo.

De acordo com pesquisa realizada pela Workplace Options, empresa especializada em serviços de Estrutura Analítica de Projetos (EAP) para analisar o resultado da perda de foco, ao serem questionados, 53% dos entrevistados afirmaram que as distrações no ambiente de trabalho afetam sua produtividade. Segundo Jonathan Spira, co-autor do estudo, estas distrações chegam a custar US\$ 650 bilhões por ano! É muito dinheiro gasto de maneira improdutivo, não é mesmo?

A pesquisa ainda questionou os profissionais sobre o uso da tecnologia nas empresas. Para 60% dos trabalhadores, ter um smartphone auxilia no aumento da produtividade. Já 35% afirmaram que esses equipamentos aumentam o nível de distrações durante o dia e, para 50% dos participantes esse padrão se replica na vida pessoal.

Agora, somando o problema dos aparelhos tecnológicos com as redes sociais, a situação se agrava. 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.

Outro resultado importante divulgado na pesquisa remete ao que todos nós já percebemos: 42% dos entrevistados estendem o seu horário de expediente para poder trabalhar sem serem interrompidos. Isso é a tradução de que as pessoas estão precisando de mais tempo para fazer as mesmas atividades que fariam durante um dia normal de trabalho, caso não fossem interrompidas com todas essas demandas.

E esse problema não fica só na pesquisa, há consequências: cerca de 1/4 dos entrevistados conhecem alguém que foi demitido por perder tempo no escritório com esses tipos de distrações. E você, anda perdendo o seu foco?

Veja algumas ações que podem auxiliar para você cumprir suas atividades mais concentrado:

- 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 interrompe você, 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.

E lembre-se: não ter foco para cumprir suas atividades diárias pode custar bilhões de dólares! E mais, o problema só tende a se agravar. Então, vá atrás da concentração e seja mais produtivo!

**Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade e é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100*