

Veículo: UOL Economia

Data: 22/10/2010



22/10/2010 - 08h55

O ônus da falta de foco durante o trabalho

Info Money



3



Seja o primeiro de seus amigos a recomendar isso.

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, 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", 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.