

Título: Uma coisa por vez

Veículo: Revista Info Exame **Seção:** Tendências **Centimetragem:** 0

Página: Capa e 56 a 59 **Data:** 01/02/2011 **Valor:** 0

info

Para uma nova realidade



TESTAMOS
o **Nexus S**,
o novo
smartphone
com a grife
Google

30 TRUQUES
para se comunicar
melhor, vender
seu peixe e
se irritar menos
no Facebook

AS DICAS
PARA SE LIVRAR
dos bichos no
Bate-Papo, afastar
amigos chatos
e ter mais
privacidade



COMO FUNCIONA
o ecossistema
da rede social
mais influente e
que mais cresce
no mundo

OS PLANOS
DE MARK
ZUCKERBERG
de tornar
sua rede a porta
de entrada
na web

GOOGLE TV
A internet na sua sala

KINECT HACKEADO
Como o código foi quebrado

LOCADORAS ONLINE
4 serviços para ver filmes

A INVASÃO DO FACEBOOK

EXEMPLAR DE
ASSINANTE
VENDA PROIBIDA
FEVEREIRO 2011 • WWW.INFO.ABRIL.COM.BR

UMA

COISA

POR

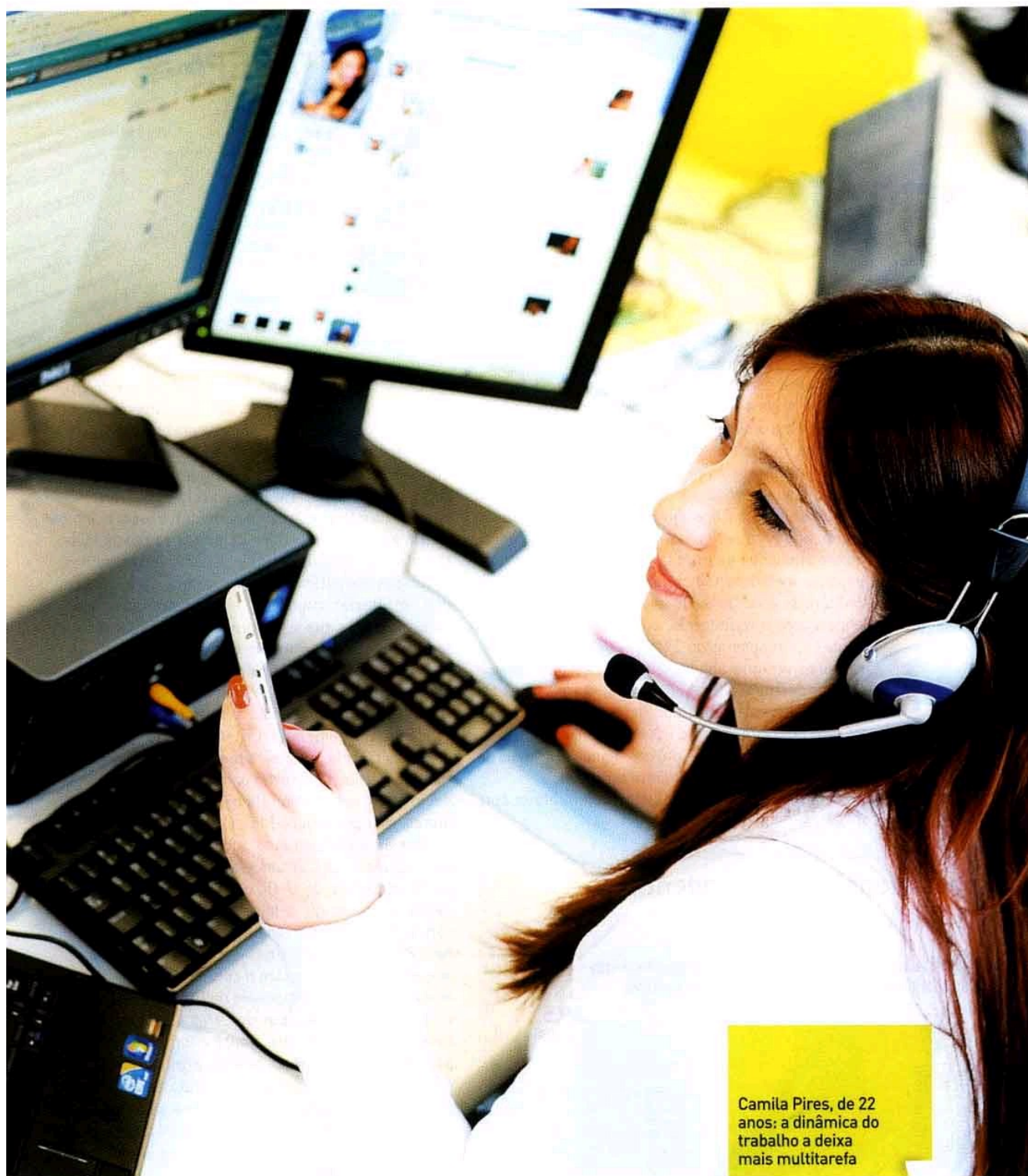
VEZ

ESTUDOS APONTAM QUE SER MULTITAREFA NÃO TORNA A MAIORIA DAS PESSOAS MAIS PRODUTIVA. QUANTO MAIS ATIVIDADES SIMULTÂNEAS, MAIS DISPERSÃO E FALTA DE FOCO



RENATA LEAL

A cena se tornou recorrente: você divide a atenção entre o browser com várias abas abertas, o telefone que toca e o MSN que pisca na tela. Isso sem contar as atualizações do Twitter e das redes sociais, além daquele colega que dá uma paradinha na sua mesa para pedir uma informação. Parece tudo normal e você acha que dá conta de diversas tarefas simultaneamente. Chega ao fim do dia exausto e vai para casa, onde vê TV enquanto tuíta sobre o jogo de futebol. Mas será que seu cérebro realmente deu conta de processar todos esses dados? A resposta para a maioria quase absoluta das pessoas é não.



Camila Pires, de 22
anos: a dinâmica do
trabalho a deixa
mais multitarefa

35%

É O DESPERDÍCIO
MÉDIO DE TEMPO
NA MULTITAREFA

FONTE: CONSULTORIA TRIAD PS

“TREINAR A MULTITAREFA NÃO TORNA AS COISAS MELHORES, MAS PODE PIORÁ-LAS”

CLIFFORD NASS, PESQUISADOR
DA UNIVERSIDADE DE STANFORD

Há uma corrente de estudos que ganha força e defende a ideia de que nosso cérebro realiza bem apenas uma atividade cognitiva, que envolve pensamento e raciocínio, de cada vez. Aparentemente, apenas ouvir música não atrapalha a produtividade. Uma pesquisa ainda inédita que o especialista em gestão do tempo Christian Barbosa está realizando há um ano para avaliar o modelo mental das pessoas em situações de multitarefa mostrou que o desperdício médio de tempo ao realizar atividades simultâneas é de 35%. Ou seja, no lugar de ganhar tempo com a multitarefa, você perde. O estudo já conta com respostas de 2 100 participantes. “É interessante ver que apenas 2% das pessoas tiveram uma performance melhor com multitarefa, mas todas cometeram algum tipo de erro”, diz Barbosa, CEO da consultoria Triad PS, especializada em gestão do tempo. Você pode até conseguir fazer mais de uma coisa, mas provavelmente errará algo.

O fato é que não somos tão multitarefa quanto

gostaríamos. Mas muitas pessoas se sentem forçadas a dar conta de inúmeras tarefas ao mesmo tempo. “Há uma grande pressão cultural para respondermos imediatamente quando qualquer pessoa entra em contato. Isso leva à multitarefa”, diz Clifford Nass, pesquisador na área de psicologia da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos. Ele participou de um estudo recente para identificar o grau de multitarefa das pessoas. As que disseram fazer muitas atividades simultâneas tiveram uma performance pior nos testes cognitivos e de memória quando comparadas às que se diziam monotarefa. Os resultados ainda apontaram que quem leva a multitarefa ao extremo tem mais dificuldade de filtrar estímulos irrelevantes do ambiente, é menos propenso a ignorar as memórias recentes sem importância e não consegue controlar bem a alternância de atividades. Já os multitarefa mais leves têm a tendência de retomar o controle da atenção para focar em uma atividade. “Treinar a multitarefa não torna as coisas melhores, mas pode piorá-las”, afirma Nass.

Pior ainda se seu erro puder causar acidentes. Os pesquisadores Jason Watson e David Strayer, da Universidade de Utah, queriam testar a combinação entre dirigir e falar ao celular. De acordo com o Conselho Nacional de Segurança americano, 28% dos acidentes nas estradas são causados por motoristas que usam o celular ao volante. Duzentas pessoas participaram do teste, que envolvia dirigir em um simulador de carro e realizar outra tarefa simultaneamente. Tanto o tempo de reação para frear o automóvel quanto a manutenção de uma distância mínima para o veículo da frente aumentaram com a multitarefa. Numa segunda fase do teste, os participantes precisavam memorizar os nomes de uma lista de objetos enquanto resolviam exercícios de matemática. A queda de aproveitamento foi significativa. Apenas 2,5% das pessoas tiveram resultados semelhantes tanto na monotarefa quanto na múltipla — número similar ao do estudo brasileiro.

Menos atenção, mais acidentes

Os efeitos da multitarefa ao volante

Tempo de reação para frear
(em milissegundos)

1,17

1,38

Uma tarefa

Duas tarefas

Manter distância
(em metros)

27,5

36,5

Uma tarefa

Duas tarefas

FONTE: UNIVERSIDADE DE UTAH

Estímulo para multitarefa

Nascidos na era da internet, os jovens mostram mais propensão às atividades simultâneas. "Na geração Y, 70% acreditam que realizam multitarefa com qualidade", diz Barbosa. A percepção cai nos maiores de 40 anos. Camila Pires, de 22 anos, trabalha como analista de redes sociais na Englishtown, uma escola de inglês online. Está o tempo todo atenta ao que as pessoas dizem sobre a marca nas redes, responde comentários e gera conteúdo. Seus olhos saltam do Twitter para o Facebook ou o Orkut quase que numa piscada. "Meu trabalho é muito dinâmico. Preciso fazer tudo na mesma hora", diz Camila. Mas quando precisa se isolar dos colegas para se focar em uma atividade recorre aos fones de ouvido. "A música só me concentra mais", afirma.

Cientistas pelo mundo já se preocupam em estudar os efeitos da multitarefa no cérebro de jovens como Camila, que podem sofrer no futuro com mais problemas de memória. Isso porque, ao focar numa tarefa, o cérebro ativa o hipocampo, que comanda a memória. Mas, ao ser distraído por várias atividades, ele ativa outra área, o corpo estriado, responsável por nossas tarefas rotineiras. "A principal atividade dos jovens deve ser aprender. Mas eles não conseguem fazer isso e se lembrar bem de algo sem prestar atenção em uma coisa de cada vez", diz Winifred Gallagher, especialista em comportamento e autora do livro *Rapt: Attention and the Focused Life* (Alerta: Atenção e uma Vida Focada, em tradução livre). Ela defende que atenção e uma vida focada são os segredos para se sentir mais realizado. "Os jovens estão treinando seus cérebros para serem distraídos", diz.

Aos poucos, algumas pessoas mudam seu comportamento. A designer de produtos Cristiane Faia, de 31 anos, percebeu que era multitarefa demais e que a atitude prejudicava seu rendimento, deixando-a mais ansiosa. Incomodava-se com as coisas que começava, mas não terminava. "Sempre trabalhei sob pressão, precisando terminar tudo muito rápido", diz. O desejo de fazer várias coisas ao mesmo tempo fez até com que Cristiane se tornasse incapaz de terminar um livro sem antes começar outro. Para piorar, não lia todas as páginas. "Isso começou a me atrapalhar na vida profissional", afirma. Depois de apresentar sintomas de síndrome do pânico, ela decidiu desacelerar. E aprendeu que é preciso dizer não à tentação de abrir o e-mail o tempo todo ou trabalhar plugada no MSN. Agora ela se segura para fazer uma tarefa de cada vez e afirma viver um período de transição da múlti para a monotarefa. "As pessoas nesse processo de mudança provaram a si mesmas que a multitarefa é um mito", afirma Winifred. ☘

28%

DOS ACIDENTES NAS ESTRADAS AMERICANAS SÃO CAUSADOS POR MOTORISTAS QUE USAM O CELULAR AO VOLANTE

FONTE: CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA DOS ESTADOS UNIDOS

Cristiane Faia, de 31 anos: ela não consegue terminar um livro sem começar outro

