

COMPORTAMENTO

A nova geração de distraídos

Especialistas afirmam que mania de estar sempre conectado tem provocado dificuldades de concentração e de relacionamento

Ana Paula Costa

Você é daquelas pessoas que gostam de ver televisão ao mesmo tempo em que falam ao celular ou acessam internet? Ou não consegue andar na rua ou ver um show sem tirar fotos, tuitar ou acessar o smartphone?

Pois é, se estas situações lhe são comuns, isso quer dizer que você ou seu filho faz parte da “geração dos distraídos”, que surgiu com a massificação das novas tecnologias e que está alterando a concentração, e, conseqüentemente, os relacionamentos.

Conferir o recebimento de mensagens passou a ser fundamental, como mostra estudo que revelou que 90% dos jovens brasileiros checam os smartphones de manhã, antes de saírem da cama.

O especialista em cultura digital Gil Giardelli, autor de “Você é o que Você Compartilha”, explica bem esse comportamento: “Somos bombardeados por informações. Mas a hiperconectividade nos leva à distração. Somos estimulados por todas as partes e acabamos não prestando atenção em nada.”

Para Eduardo Shinyashiki, especialista em comportamento humano, o excesso de informações gera dificuldades de concentração e incapacidade

SAULO acompanha o que está acontecendo nas redes sociais o tempo todo



ALEX GOUVÊA/AT

de parar e relaxar. “É preciso aprender a ter momentos de total ausência de tecnologia, para desacelerar. Caso contrário, o risco é de viver superficialmente, distraídos e acelerados”.

Mas essa geração também carrega um lado positivo: “É ágil e tem a capacidade de resolver problemas rapidamente.”



ANTÔNIO MOREIRA/AT

Lê, vê TV, tuita e conversa

O jornalista Fernando Carreiro, de 28 anos, não consegue se desligar de tantas tarefas. “Sou hiperativo, tenho mania de fazer muitas coisas ao mesmo tempo”, revelou. Em casa, por exemplo, ele costuma assistir à TV lendo um livro, e, eventualmente, checando as novidades pelo smartphone, buscando notícias e informações das redes sociais. “E quando saio também gosto de fazer ‘check in’ nos lugares em que vou, para ver se tem outros conhecidos na mesma região, ou fazer novas amizades”. Fernando é popular nas redes. No Twitter, ele possui mais de 7 mil seguidores.

Amigos tentam tomar o celular dele

O estudante de Ciências Sociais Saulo Sales, 22 anos, sempre tenta acompanhar o que está acontecendo nas redes sociais, por meio do telefone, e nas conversas dos amigos na balada.

“Os amigos reclamam, alguns tentam tomar o celular da minha mão, mas acho que não atrapalha. Eu gosto de estar co-

nectado, consigo me divertir, interagindo com todo mundo”, diz ele.

Saulo frisa que, apesar das atividades simultâneas, não tem problema em se concentrar. “Sei que há momentos que não posso ficar conectado, aí tento me desligar das redes sociais e me focar. Isso acontece sempre nas aulas”.

Mantenha o foco!

Dicas para ficar mais concentrado

- 1 Estipule horários específicos do dia para cada tarefa.
- 2 O acesso às redes sociais deve ser limitado, para não atrapalhar

a concentração nas demais atividades.

3 Procure fazer uma coisa de cada vez. Isso porque quem acumula tarefas pode sofrer pânico ou depressão, a longo prazo, ao constatar que não consegue concluir nenhuma atividade.

4 Mantenha um passatempo que exija sua total concentração, como velejar, correr, ou mesmo surfar.

5 Quem quer diminuir o tempo de navegação deve fazê-lo de forma gradativa. Parar de uma vez não adianta.

6 Evite usar o smartphone antes de dormir, pois o brilho da tela pode atrapalhar o sono, ou causar pesadelos.

7 Invista em atividades em grupo, para se reunir com os amigos de forma presencial.

8 Guarde o celular quando estiver conversando com os amigos e a família.

Fonte: Gil Giardelli, Christian Barbosa, Eduardo Shinyashiki

CONTINUA NA PÁGINA 2

Brincadeira para manter concentração

Grupos de amigos estipulam prendas para quem usar o celular primeiro durante encontros e momentos de descontração

Dia de ir para o barzinho bater papo com os amigos. Só que esta prática comum está cada vez mais diferente. Na mesa do bar, muitos ficam mais ligados no tablet ou smartphone do que na piada ou conversa do colega ao lado. Então, o que fazer para ganhar a atenção das pessoas?

O administrador e gerente de projetos Renzo Colnago teve uma ideia: desenvolveu uma brincadeira para estimular a concentração dos amigos nos encontros. Ele sempre propõe que a turma entregue seus celulares, empilhando-os no meio da mesa, para que ninguém se disperse da conversa.

"Publicamos no Instagram as fotos de nossos celulares empilhados, para ilustrar que bar é lugar de rir, bater papo, interagir no formato 'carne e osso'. O mundo digital já está à disposição diariamente, então vale a pena dar um descanso pra ele volta e meia".

Renzo Colnago, que, por sinal, trabalha na área de gerenciamento de novas mídias, entende que as pessoas querem se conectar o tempo inteiro, mas acha que tudo tem limite. "Meus amigos são pessoas conectadas, e entendo quando alguém, em uma mesa de bar, saca um smartphone. Mas o excesso é péssimo. Se a pessoa do outro lado da mesa prefere responder a mensagens a falar com você, talvez o seu papo não esteja dos melhores".

O especialista em cultura digital Gil Giardelli comenta que essa tá-



“Entendo quando alguém, em uma mesa de bar, saca um smartphone. Mas o excesso é péssimo”

Renzo Colnago, administrador

tica está sendo cada vez mais adotada. "Tem grupo que estipula um tipo de 'prenda' para quem pega o telefone de volta primeiro, como pagar uma rodada de bebida, ou mesmo pagar a conta do grupo".

Mas não é apenas essa prática que pode ser adotada para estimular a concentração e o foco nas relações cara a cara. Gil Giardelli defende adotar exercícios que ativam os músculos do cérebro, como meditação. "Comece com coisas pequenas, como tomar um banho um pouco mais demorado. O importante é tomar uma atitude para quebrar o ciclo da distração. A concentração é algo que deve ser trabalhado".

Horários organizados no dia a dia

A empresária Larissa Lorenzutti acumula funções. Além de mãe, dona de casa e esposa, ela ainda administra seu próprio negócio, lidando com fornecedores e funcionários, além de atender aos clientes.

Ela organiza seus horários no dia a dia, para dar conta de tudo. "De manhã fico com minha filha de quatro anos, ela é prioridade. Mas quando ela está envolvida em alguma atividade, como balé, acabo resolvendo coisas da loja. À tarde, fico na loja, com as clientes, e resolvendo problemas inter-

nos, com fornecedores, funcionários, prestadores de serviço. É difícil me desligar, acabo indo pra casa à noite, pensando no trabalho", disse.

Larissa já chegou a mandar mensagens instantâneas de madrugada para a sócia. "A gente pensa em alguma coisa, e aproveita e registra logo a ideia, para não esquecer depois".

KADIDJA FERNANDES/AT

A EMPRESÁRIA
Larissa divide o seu tempo para dar conta de todas as tarefas

OPINIÃO DOS ESPECIALISTAS

Sem idade específica

"A 'geração de distraídos' não tem uma idade específica. Há desde pessoas de 60 anos até adolescentes conectados na internet, e desconectados da vida real. É um mundo que só existe para eles."

Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo

O negócio é relaxar

"Vivemos em uma sociedade imediatista, mas experiente a desconexão. É bom fazer um esporte ou ter um hobby. É importante criar um horário apenas para ficar por conta das redes sociais, e não 24 horas. Isso tira a atenção".

Gil Giardelli, especialista em cultura digital

TESTE

Qual seu nível de distração?

1 Como você utiliza o seu software de e-mail?

- a) Ele fica ligado 24h.
- b) Apesar de ficar ativo, tenho disciplina para verificar meus e-mails.
- c) Fica desligado.

2 Você organiza suas pastas de e-mails?

- a) Tenho pastas, mas sem organização. Levo tempo para achar e-mails.
- b) Tenho pastas organizadas, mas demoro para localizar o que preciso.
- c) Organizo tudo e acho os e-mails.

3 Qual seu hábito de leitura de e-mails?

- a) Leio antes o que acho interessan-

te, e depois apago o que não serve.

- b) Apago os spams, respondo alguns, e o restante fica para depois.

- c) Após apagar os spams, leio os e-mails importantes e respondo-os.

4 Sobre suas reuniões, o que é possível afirmar?

- a) Precisamos de mais reuniões para ter consenso.

- b) Apesar de definidas, minhas reuniões não têm sido eficientes.

- c) São bem definidas, com definição clara dos próximos passos.

5 Como você lida com as interrupções em horário de trabalho?

- a) Atendo a todos, sou solidário.

- b) Evito não atender, mas se estou ocupado peço para marcar horário.

- c) Não me deixo interromper facilmente quando estou focado.

6 Como você lida com as ligações recebidas pelo celular?

- a) Não perco uma ligação.
- b) Costumo atender quando posso. Se estou ocupado, peço retorno.

- c) Atendo quando disponível.

7 Como você utiliza os programas de mensagens instantâneas?

- a) Deixo ligado, mas aviso quando não posso falar com as pessoas.
- b) Utilizo apenas para falar com pessoas do escritório.

- c) Não utilizo durante o expediente.

8 O que você poderia afirmar sobre a sua organização pessoal?

- a) Sou uma pessoa desorganizada.
- b) Não sou muito organizado, mas consigo me achar quando preciso.

- c) Sou muito organizado.

9 Com relação ao seu uso da internet no seu horário de expediente:

- a) Acesso sites pessoais e meu e-mail constantemente.
- b) Uso a internet profissionalmente, mas às vezes acesso um site pessoal.

- c) Uso para fins profissionais.

Resultado

Some os pontos para cada resposta do teste:

Para cada resposta "A", 1 ponto

Para cada resposta "B", 2 pontos
Para cada resposta "C", 3 pontos

ATÉ 14 PONTOS

Você precisa reduzir seu tempo gasto com coisas sem importância e focar naquilo que trará resultado.

ACIMA DE 14 PONTOS

Reavalie sua rotina e aprenda a otimizar ainda mais seu tempo.

ACIMA DE 21 PONTOS

Você é uma pessoa muito focada e poucas vezes perde tempo.

Fonte: Teste formulado e cedido por Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e produtividade