

# É possível multitarefar e ser eficiente?

Christian Barbosa (\*)

*Você pode ser da geração X, Y, Z ou de qualquer outra anterior a essas, que a resposta para a questão multitarefar e ser eficiente sempre será a mesma: não dá!*

Diversos estudos relacionados ao tema já comprovaram que quem tenta fazer várias coisas de uma só vez perde mais tempo. Pode até ser possível fazer duas ou três atividades simultaneamente, o problema é ganhar tempo agindo dessa forma. Por isso, é importante entender a diferença entre poder ser multitarefa e conseguir ser eficiente trabalhando dessa forma.

Diante disso, reforço a necessidade de uma lista de prioridades. Se você não fizer isso, vai se perder a todo o momento e, naturalmente, tentará fazer dez coisas de uma só vez.

A melhor maneira de fugir desse problema é evitando as distrações do dia a dia. Por isso, quando começar uma atividade, feche o seu e-mail, as redes sociais e fuja de tudo aquilo que pode roubar o seu foco. Caso você esteja no meio da tarefa e lembre de algo importante para fazer, anote tudo em uma folha de papel ou na ferramenta que você utiliza para organizar as suas atividades. Isso vai acalmar sua mente e sua ansiedade, além

disso, ajudará a evitar possíveis interrupções.

Faça também pausas durante o seu trabalho, pois atividades prolongadas podem fazer com que você perca o foco e intercale tarefas. Gosto de recomendar atividades em um curto espaço de tempo. Tenha um bloco de atividades em seu dia. Suponhamos que você tenha dez ligações que precisam ser feitas. A dica é reservar um período, por exemplo das 9:30 às 10:15, para realizar todas. Como o tipo de atividade é o mesmo, isso vai ajudar a manter o ritmo e o foco.

Tente se policiar a todo momento para ver se está fazendo uma ou diversas atividades. Você consome ao menos 20% a mais de tempo quando tenta multitarefar, isso significa que faz menos tarefas, com mais tempo e muito mais cansaço.

Certamente, tudo o que desejamos nos dias de hoje é conseguir trabalhar menos e realizar mais. Portanto, trabalhe focado no cumprimento de suas tarefas diárias, de acordo com o seu planejamento.

Você vai perceber que é possível realizar todas as nossas tarefas sem precisar fazer mil coisas ao mesmo tempo e terá uma vida com muito mais qualidade.

(\*) - Especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade e administração do tempo ([www.triadps.com.br](http://www.triadps.com.br)).