

Os sete mitos sobre ser uma pessoa multitarefas

Christian Barbosa é especialista em produtividade

Diversos estudos sobre ser uma pessoa multitarefas 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, selecionei sete mitos sobre multitarefar, é importante entender a diferença entre poder realizar inúmeras ações ao mesmo tempo e conseguir ser eficiente trabalhando dessa forma.

1 - Multitarefa não existe de verdade - Poderíamos dizer que ser multitarefa é o mesmo que, por exemplo, ter dois computadores um ao lado do outro e ao mesmo tempo, usar ambos com um mouse em cada mão. Você responde e-mails em um computador e simultaneamente revisa sua apresentação no outro. Se você fizer isso e conseguir, parabéns, você é dotado de um dom super-humano chamado multitarefa. Caso contrário, o que você faz é "alternância de tarefas", ou seja, você faz uma coisa, depois pula para outra e assim por diante.

2 - Você não é mais produtivo porque diz que faz muitas coisas ao mesmo tempo - Como você alterna entre as tarefas, você acaba perdendo mais tempo, pois sempre existirá um delay em seu cérebro para retomar o foco e iniciar uma nova atividade.

3 - Multitarefa é algo da nossa era tecnológica- Desde a pré-história as pessoas têm o impulso de fazer várias coisas ao mesmo tempo. Quando o homem começou a andar com os dois pés, por exemplo, eles caminhavam e colhiam frutas. Essa tendência foi evoluindo da idade média para os dias de hoje.

4 - Não aumenta sua produtividade - Pelo contrário, de acordo com a pesquisa da TriadPS com alunos do treinamento de produtividade, a perda de tempo média ao multitarefar é de aproximadamente 20%. Ou seja, se você passa um dia de 10h realizando

inúmeras tarefas ao mesmo tempo, você poderia economizar algo em torno de 2 horas diárias.

5 - Você fica mais energizado - Fazer múltiplas coisas pode ser excitante no primeiro momento, mas, na prática, isso consome mais recursos do seu cérebro, o que acaba drenando sua performance e disposição. No final do dia, o cansaço mental é tão perceptivo que raramente há vontade de fazer algo novo (como aquela academia que você diz que vai ao fim o dia).

6 - Meu trabalho exige múltiplas atividades - Se você insiste nessa ideia, o que se pode observar é o aumento de erros nas atividades rotineiras, o que lá na frente vai causar mais urgências. Em um caso documentado, Dr. John Halamka reportou um episódio com um grupo de médicos que decidiu parar de fornecer o remédio para afinar o sangue de um paciente, mas durante o processo de colocar essa ordem no sistema, o médico recebeu vários SMS sobre uma festa. A ordem nunca foi colocada no sistema e o paciente quase veio a óbito, sendo necessária uma cirurgia cardíaca.

7 - Mulheres conseguem multitarefar - Sem dúvidas essa é uma frase ouvida constantemente, porém sejam homens ou mulheres, os efeitos da multitarefa no cérebro e no seu tempo são os mesmos.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO 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. Autor dos livros "A Tríade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo"; e "Estou em Reunião"; co-autor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro"; "Equilíbrio e resultado - Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?". Sua mais nova obra: 60 estratégias práticas para ganhar mais tempo. www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br