

# Como fazer tudo sem perder o foco

NOS ÚLTIMOS CINCO ANOS, MÉDICOS, PSICÓLOGOS E ADMINISTRADORES DEBRUÇARAM-SE SOBRE A SEGUINTE QUESTÃO: A TECNOLOGIA QUE AJUDA A CONCILIAR TAREFAS NOS TORNA MAIS PRODUTIVOS? VÁRIAS PESQUISAS INDICAM QUE NÃO.

A explicação é que a tecnologia também nos distrai. Um estudo da Universidade da Califórnia em Irvine constatou que executivos conseguem se concentrar por no máximo onze minutos até ser interrompidos por um

e-mail, colega, telefonema etc. Para retomar o que faziam, levam em média 25 minutos. Outra pesquisa, na qual se examinou o funcionamento cerebral, constatou que não aprendemos tão bem quando dividimos a atenção em duas tarefas (veja reportagem na pág. 128). “Cada vez mais pessoas reclamam de impaciência e baixo rendimento no trabalho”, disse a VEJA o psiquiatra americano Edward M. Hallowell. É dele a definição do fenômeno do quadro de “déficit de atenção induzido”, caracterizado por distração, irritabilidade e tendência a fazer tudo ao mesmo tempo. O guia desta semana orienta sobre como tirar proveito da tecnologia para viver bem.

## A regra de três do e-mail



Ao receber um correio eletrônico, tome uma das seguintes atitudes:

- 1 Responda-o
- 2 Jogue-o fora
- 3 Transfira-o para uma pasta na qual as mensagens ficam separadas por assunto

## Malabarista de tarefas

OTAVIO DIAS

O carioca **Bernardo Brandão**, de 30 anos, sempre tenta economizar tempo. Desenvolveu no trabalho o hábito de fazer duas ou mais coisas simultaneamente e agora imprime o mesmo ritmo à vida pessoal. A seguir, momentos agitados de sua rotina:

- Enquanto fala com a secretária, o executivo responde a e-mails e conversa pelo sistema de mensagens
- Ele prefere andar de táxi porque assim pode falar ao telefone, ler documentos e mexer no notebook
- Brandão chega a marcar encontros com três grupos de amigos na mesma noite. “Sempre acho que terei tempo para ir a todos”
- Em casa, enquanto fala ao telefone, troca canais da TV. “Meus amigos reclamam que eu não os escuto, pois presto atenção à televisão”