



Dicas para recuperar a concentração

Em seu livro *Crazy Busy* (Loucamente Ocupado, título inédito no Brasil), o psiquiatra Edward M. Hallowell lista algumas sugestões práticas para pessoas que estão sempre correndo e deixam de lado as prioridades:

- Realize as atividades que requerem concentração no período em que você se sente mais disposto. Em geral, o pique energético ocorre pela manhã

- Não se comprometa a mais compromissos do que você pode cumprir

- Divida uma tarefa longa em metas pontuais. O sistema ajuda a gerenciá-la

- Não perca muito tempo em atividades que lhe desagradam ou que resultam difíceis de aprender

- Ponha um cronômetro ao lado do computador para limitar o tempo gasto na internet

- Não resolva assuntos pessoais por e-mail. É mais eficiente fazê-lo pessoalmente

A epidemia da hiperatividade

O psiquiatra americano **Edward M. Hallowell** é especialista no diagnóstico e no tratamento do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), área na qual trabalha há 25 anos. Em janeiro, ele publicou um artigo na revista *Harvard Business Review* no qual definia uma condição psicológica e comportamental cada vez mais comum: o déficit de atenção induzido pelo ambiente de trabalho. O doutor Hallowell concedeu a seguinte entrevista a VEJA

HÁ UMA EPIDEMIA DE HIPERATIVIDADE? Os sintomas que antes descreviam os pacientes com hiperatividade agora parecem descrever praticamente todo mundo. Mas há diferenças entre o déficit de atenção "natural" e o induzido. As pessoas que sofrem com o déficit de atenção induzido

sentem seus sintomas em ambientes e períodos de stress — e conseguem se recuperar com mais facilidade do que aquelas que têm o transtorno congênito.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Distração e dificuldade para se organizar e definir prioridades. Muitas pessoas chegam ao consultório reclamando de impaciência e de queda de rendimento no trabalho. Achar que têm déficit de atenção e que precisam tomar remédios. Possuem, na verdade, uma condição passageira que pode ser resolvida com medidas simples para organizar a vida.

O QUE MUDOU PARA QUE MAIS GENTE SE SINTA ASSIM? A tecnologia da comunicação. Adotamos seu ritmo instantâneo, ficamos maravilhados com sua velocidade e nos sentimos pressionados a ter respostas

rápidas. Na prática, isso significa abrir e responder e-mails por impulso, perder-se na internet em busca de uma informação, atender o celular no meio de uma conversa e achar que conciliar tarefas aumenta a produtividade — um engano, porque, na maioria das vezes em que dividimos a atenção, a qualidade do trabalho piora.

COMO RECUPERAR O FOCO? Só há uma maneira: priorizar o tempo e o esforço para as pessoas e atividades que importam.

