



OPINIÃO

## ‘Infobesidade’ versus produtividade

Rita Oliveira Pelica, Membro da direção Portugal Agora 25 Outubro 2017, 00:06



É tempo de perceber que o ‘multitasking’ é uma ilusão. Falemos antes em ‘switchtasking’ e nos custos que isso implica, da gestão de atividades inacabadas e de constantes interrupções.

Era uma vez uma sociedade intoxicada pelo excesso de informação, já dizia o futurista Alvin Toffler, em 1970. A informação é tanta que o processo de tomada de decisão fica complexificado. As pessoas ficam doentes, “infocadas” e “infobesas” – é demasiada informação para ser processada pelos seus cérebros. Herbert Simon deu o “alerta” com o princípio da racionalidade limitada.

Em 2017, é esta a sociedade na qual vivemos: somos diariamente atingidos por demasiados conteúdos, mensagens e estímulos. Como decidir? Como fazer escolhas acertadas no meio de tantas alternativas para avaliar? No final, é a produtividade que se ressent! Os dias continuam a ter 24 horas mas parece que cada vez rendem menos... ou são as distrações que são mais? Ou são os chamados desperdiçadores de tempo a atacar? Ou é uma questão de comportamento humano?

No atual contexto do mercado de trabalho, há quem se refira a esta infobesidade como uma epidemia laboral. É uma guerra que se trava diariamente contra os emails, as reuniões improdutivas e as redes sociais – e sempre em busca da produtividade perdida. Há que preparar os trabalhadores para serem *smart workers*, isto é, para trabalharem com um objetivo em mente, serem proativos, saberem definir prioridades e com foco nos resultados, serem criativos, procurando formas alternativas para concluir o trabalho mais rapidamente e com qualidade (valor acrescentado) e não “à hora”. Ou seja, procurando evitar o desperdício de algo tão valioso como o tempo e aliando tempo e esforço. O trabalho deixa de ser uma mera troca de tempo por salário. Tem de ser encarado numa ótica de entrega de valor e de resultados. *Work smarter not harder*, ouve-se pelo mundo da gestão e pelas revistas da especialidade!

O *smart worker* sabe delegar e acredita na coordenação e na gestão (planeamento proativo); utiliza o seu contexto para a melhoria do trabalho. Foca-se nas habilidades mentais. Trabalha melhor para produzir mais, preferencialmente em menos tempo. É tempo de perceber que o *multitasking* é uma ilusão. Falemos antes em *switchtasking* e nos custos que isso implica, da gestão de atividades inacabadas e de constantes interrupções.

É preciso disciplinar o ser humano e combater a procrastinação. A tecnologia cria mais disponibilidade mas, simultaneamente, mais distrações. É preciso criar bons hábitos profissionais (e pessoais): fazer uma boa gestão da agenda e do calendário; ter uma lista de *to do's* e outra de *not to do's*; ter uma estratégia de leitura de emails (com hora marcada e tempo limitado), desligar as notificações e os sons das redes sociais. E saber dizer “não”! Distinguindo o que é importante do que é urgente – dedicando 80% do tempo a tarefas importantes, geradoras de valor (produtivas).

Rumo à produtividade é necessário ter espírito crítico para conciliar tempo, foco e energia. Assim se combate a infobesidade, com uma receita equilibrada de organização pessoal.

### RECOMENDADAS



Apoie o jornalismo independente, assine o Jornal Económico.

ASSINAR





## **Soberanos do tempo (6)**

[Renato Carmo, Sociólogo, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa](#) e [André Barata, Filósofo, Universidade da Beira Interior](#)

*Neste nosso gradual regresso precisamos de incorporar o “homem lento” que recusa a inevitabilidade de abandonar os seus próprios lugares à monotemporalidade externa e acelerada do capitalismo da economia de mercado global e total.*



### **O meu manifesto**

[Hemp Lastru](#)

*Um manifesto é para promover uma causa ou para promover o próprio? Há regras para um bom manifesto?*



### **Ética, tecnologia e empatia**

[Filipe Alves](#)

*O ser humano é um animal gregário e se chegou até aqui como espécie, após milhares de anos de evolução, foi porque não se limitou a rivalizar com outros seres humanos, tendo aprendido a cooperar quando necessário. Para isso, é preciso ser-se capaz de sentir empatia. Esta é uma das características que nos tornam humanos e, por muito que aposte em novas tecnologias, a educação não pode contribuir para nos desumanizar.*

